

**PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN KAKI SAAT
MENARI MELALUI LOMPAT TALI (*SKIPPING*) DI KELAS VIIIA
SMP NEGERI 12 MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



oleh:
Aldia Wulandari
NIM 12209244003

**JURUSAN PENDIDIKAN SENI TARI
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2016

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul *Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki Saat Menari Melalui Lompat Tali (Skipping) di Kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang* ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 Maret 2016

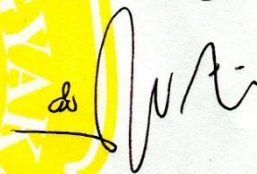
Pembimbing I,



Prof. Dr. Suminto A Sayuti.
NIP. 19561026 198003 1 003

Yogyakarta, 17 Maret 2016

Pembimbing II,



Dra. Wenti Nuryani, M. Pd
NIP. 19660411 1993030 2 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki Saat Menari Melalui Lompat Tali (Skipping) di Kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang* ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada 29 Maret 2016 dan dinyatakan **Lulus**.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Kuswarsantyo, M. Hum.	Ketua Penguji		30-3-2016
Wenti Nuryani, M. Pd.	Sekretaris Penguji		30-3-2016
Marwanto, M. Hum.	Penguji I		29 Maret 2016
Prof. Dr. Suminto A. Sayuti	Penguji II		29-3-2016

Yogyakarta, Maret 2016
Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan


Dr. Widyastuti Purbani, M. A
NIP. 19610524 199001 2 001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : **Aldia Wulandari**

NIM : 12209244003

Program Studi : Pendidikan Seni Tari

Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 17 Maret 2016
Penulis,



Aldia Wulandari
NIM: 12209244003

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

BAPA TERBAIK

Kedua orang tua hebat, yaitu Suatman dan Lidia

Kedua adik laki-laki luar biasa, yaitu Galuh Aditia Kristanto dan Niko Aldianto

Putra Andino Nugrahu

Komunitas Nalitari

Semua Dosen Pendidikan Seni Tari UNY

Semua teman-teman angkatan 2012 terkhusus Tifan, Saharul, dan Lukas

MOTTO

“The fear of the Lord is the start of knowledge.”

-Provererbs 1:7a-

“Lakukanlah segala sesuatu dengan kasih dan ketulusan”

-Penulis-

“I am not lucky, I am blessed”

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat yang dicurahkan sehingga saya diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Saya menyadari bahwa masih banyak keterbatasan yang saya miliki dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Oleh karena itu saya membutuhkan kritik dan saran yang membangun.

Berbagai bimbingan, dorongan, serta semangat saya dapatkan dari segenap pihak yang sangat membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Pada kesempatan ini, saya menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Suminto A Sayuti. selaku Dosen Pembimbing I yang penuh kesabaran, kearifan dan bijaksana dalam membimbing saya sampai akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Dra. Wenti Nuryani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan yang tidak henti-hentinya di sela-sela kesibukannya.
3. Sarija, S. Pd. Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 12 Magelang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 12 Magelang.
4. Dra. Eni Yuliatun DA selaku guru mata pelajaran seni budaya SMP Negeri 12 Magelang yang dengan kooperatif telah bekerja sama dan menerima saya dengan baik selama melaksanakan kegiatan sehingga penelitian ini dapat berjalan tanpa ada kendala yang berarti.
5. Peserta didik kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang yang mau bekerja sama dan dengan setia mengikuti arahan saya selama pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, saya memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala tingkah laku ataupun tindakan saya yang kurang berkenan.

Yogyakarta, 17 Maret 2016
Penulis,



Aldia Wulandari
NIM: 12209244003

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Dasar tari.....	6
B. Hakikat Lompat Tali.....	8
C. Olah Tubuh.....	10
D. Penelitian yang Relevan.....	14
E. Kerangka Berpikir.....	16
F. Hipotesis Tindakan.....	18
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	19
B. Prosedur Penelitian.....	21
C. Subjek Penelitian.....	23

D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Analisis Data.....	25
F. Indikator Keberhasilan Tindakan.....	26
G. Validitas Penelitian.....	26

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan.....	37
C. Keterbatasan Penelitian.....	56

BAB V. PENUTUP

A. Simpulan.....	57
B. Rencana Tindak Lanjut.....	58

DAFTAR PUSTAKA.....	59
---------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar No. 1 : Model penelitian tindakan kelas Kurt Lewin.....	20
Gambar No. 2 : Grafik Hasil Evaluasi/Tes Aspek <i>Wiraga</i> dan kesatuan bentuk Siklus I, dan Siklus II.....	52
Gambar No. 3 : Kegiatan Lompat Tali Bersama Peneliti.....	63
Gambar No. 4 : Peserta Didik Melakukan Rangkaian Gerak Tari Sesuai Performasi Ideal.....	62
Gambar No. 5 : Peneliti Bersama Kolaborator Ibu Dra. Eni Yuliatun DA.....	63

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	: Hasil Tes Penilaian Rangkaian Gerak Tari pada Kondisi Awal Siklus (Prasiklus).....	29
Tabel 2	: Hasil Penelitian Rangkaian Siklus I	30
Tabel 3	: Hasil Penelitian Rangkaian Siklus II	34
Tabel 4	: Hasil Evaluasi/Tes Penampilan Gerak Tari pada Siklus I.....	45
Tabel 5	: Hasil Observasi Terhadap Respon Peserta Didik pada Siklus I.....	46
Tabel 6	: Hasil Evaluasi/Tes Penilaian Rangkaian Gerak Tari pada Siklus II.....	51
Tabel 7	: Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik.....	52
Tabel 8	: Hasil Observasi Terhadap Respon Peserta Didik pada Siklus I.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan.....	62
Lampiran 2. Surat Validasi Instrumen	64
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	65
Lampiran 4. Panduan Observasi.....	76
Lampiran 5. RPP Siklus I.....	78
Lampiran 6. RPP siklus II.....	89
Lampiran 7. Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari...	98
Lampiran 8. Laporan Harian.....	110
Lampiran 9. Surat Pengantar Izin Penelitian FBS.....	117
Lampiran 10. Surat Rekomendasi Penelitian Prov. Yogyakarta	118
Lampiran 11. Surat Rekomendasi Penelitian Prov. Jateng.....	119
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian Pemerintah Kota Magelang	121

**PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN KAKI SAAT
MENARI MELALUI LOMPAT TALI
DI KELAS VIIIA SMP NEGERI 12 MAGELANG.**

Oleh :
Aldia Wulandari
12209244003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan dalam 2 siklus, dimana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu: a) perencanaan, b) implementasi tindakan, c) observasi, dan d) refleksi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang sebanyak 32 responden. Instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi oleh *expert*. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, konstrak, logis, demokratis, dan hasil. Teknik analisis data yang dilakukan adalah teknik analisis data statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang. Hasil evaluasi siklus I adalah sebanyak 22 responden atau sebesar 68,75% telah melampaui standar keberhasilan tindakan. Hasil evaluasi siklus II seluruh responden atau sebesar 100% telah berhasil mencapai kriteria keberhasilan tindakan. Kesimpulannya, lompat tali mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.

Kata kunci:

penelitian, peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki, menari, lompat tali.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi landasan untuk setiap orang dapat memperoleh kemampuan memadai yang berguna untuk menunjang kehidupannya masing-masing secara mandiri. Menurut Sugihartono (t.t: 3), “Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.” Dalam proses pendidikan di sekolah upaya pengajaran dan pelatihan perlu diperhatikan. Pengajaran dan pelatihan harus mampu membantu peserta didik menguasai setiap mata pelajaran, tidak terkecuali mata pelajaran seni budaya. Mata pelajaran seni tari adalah salah satu bagian dari mata pelajaran seni budaya.

Purwatiningsih (1999:50) menyatakan bahwa, “unsur utama tari adalah gerak.” Dari pernyataan tersebut harus disadari bahwa, saat belajar seni tari peserta didik harus mampu bergerak (menari) dengan tubuhnya, tidak hanya belajar melalui teori. Inilah yang dapat membantu peserta didik untuk lebih menghayati mata pelajaran seni tari dan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menari.

Merujuk kepada budaya Nasional Indonesia, dengan meminjam istilah dari masyarakat Jawa, gerak tari harus berpijak pada tiga aspek dasar

(Soemaryatmi: 2007), yaitu 1) *wiraga*, *wiraga* yakni seluruh aspek gerak tari, baik berupa sikap gerak, penggunaan tenaga serta proses gerak yang dilakukan oleh penari, maupun seluruh kesatuan unsur dan motif gerak yang terdapat didalam suatu tarian, 2) *wirama* (*irama gendhing*), 3) *wirasa* (*penjiwaan*). Ketiganya, yakni *wiraga*, *wirama*, *wirasa* adalah merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan dan harus dipahami secara berurutan dan tidak dibolak-balik.

Dari apa yang sudah diuraikan di atas, *wiraga* menjadi fokus yang harus diolah pertama kali. *Wiraga* terdiri atas *wiraga* badan, sikap dan pandangan mata, leher, gerak tangan, dan kaki (Dewan Kesenian Prop. DIY: 1981). Kemudian menurut Sasmintamardawa (1983), “*Wiraga* kaki merupakan sendi kekuatan dan kemantapan serta keseimbangan dalam tari.” Dapat disimpulkan, bahwa pondasi utama saat menari adalah kaki. Pondasi kaki harus memiliki kekuatan dan daya tahan. Tidak berhenti pada suatu pengetahuan, untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki, perlu dilaksanakan latihan. Latihan ini harus dilakukan secara tetap (rutin) setiap hari sampai diperoleh perasaan yang enak (tidak sakit lagi) dan mapan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan ketika mengikuti program PPL pada tanggal 15 Juni 2015, kegiatan pembelajaran tari di SMP Negeri 12 Magelang berlangsung sudah cukup baik, namun Ibu Dra. Eni Yuliatun DA selaku guru mata pelajaran tari menerangkan bahwa kualitas para peserta didik dalam menari masih kurang. Kurangnya kualitas tari peserta didik ini disebabkan karena peserta didik belum memiliki

kekuatan dan daya tahan pada kaki. Guru belum pernah menggunakan model latihan lain yang dapat membantu untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki. Pelajaran di kelas diawali dengan pemanasan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki, tetapi karena kurang ada variasi latihan maka kegiatan tersebut hanya menjadi formalitas yang membosankan. Peserta didik banyak yang kurang antusias mengikuti pemanasan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki. Pernyataan ini diperkuat dengan adanya pengamatan terhadap peserta didik yang menari tarian *Baladewan* pada tanggal 24 Oktober 2015 dalam acara perpisahan PPL UNNES. Saat pertunjukan berlangsung, peneliti sudah mengamati secara langsung peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki. Untuk itu, dibutuhkan model latihan yang dapat membantu peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki yang efektif dan menyenangkan untuk para peserta didik.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum ada model latihan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki yang efektif dan menyenangkan.
2. Kurangnya pengetahuan peserta didik tentang pentingnya kekuatan dan daya tahan kaki saat menari baik praktek maupun teorinya.

3. Dalam pembelajaran tari guru belum pernah mencoba menggunakan model permainan untuk pemanasan.
4. Peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pemanasan sebelum kegiatan belajar mengajar pelajaran tari.

Berdasarkan identifikasi masalah yang muncul seperti tersebut di atas, dan agar pembahasan substansi penelitian lebih fokus, maka perlu dibatasi. Dengan demikian, masalah dalam penelitian ini akan dibatasi pada upaya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui Lompat Tali (*Skipping*) di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.

C. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimanakah upaya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui Lompat Tali (*skipping*) di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang?”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui Lompat Tali (*Skipping*) di Kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang.

E. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memperluas pengetahuan tentang Peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki dengan menggunakan model permainan tradisional.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peserta didik

- 1) Menjadi salah satu model inovasi bagi peserta didik dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki.
- 2) Peserta didik mampu menari dengan kaki yang kuat dan memiliki daya tahan sehingga gerakan yang dihasilkan berkualitas.

b. Manfaat bagi guru

- 1) Memperoleh masukan baru sekaligus bisa mencoba menggunakan permainan lompat tali ketika memberi materi pelajaran.
- 2) Memperoleh nilai dan pengalaman baru dalam melaksanakan pembelajaran khususnya pada kegiatan pembelajaran tari untuk mengetahui kekurangan pada saat mengajar.

c. Manfaat bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang dapat meningkatkan kualitas peserta didik dan guru, sehingga pada

akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas prestasi sekolah secara menyeluruh.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Dasar Tari

Robby (2005:72) menyatakan bahwa, “Tari adalah gerak yang berirama sebagai ungkapan jiwa manusia.” Kemudian Rohkyatmo (1986:74) memiliki pendapat, bahwa:

Tari merupakan bagian dari kehidupan manusia, tari memiliki tempat yang penting di dalam kehidupan manusia, didukung oleh manusia secara mandiri/berkelompok, maka tari selalu dimanfaatkan di dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Dengan demikian dilihat dari segi sosial, tari dapat bersifat kreatif dan juga edukatif.

Apabila ditarik kesimpulan dari dua pernyataan tersebut, tari adalah gerak indah hasil ekspresi jiwa manusia yang memiliki sifat kreatif dan edukatif.

Meminjam istilah Jawa, gerak tari memiliki 3 aspek dasar, yaitu *wiraga*, *wirama*, *wirasa*. Ketiga aspek tersebut merupakan aspek keindahan dalam tari (Sasmintamardawa: 1983).

a. *Wiraga*

Wiraga adalah gerak dari seluruh anggota badan yang selaras, meliputi: (1) *wiraga* kaki, (2) *wiraga* badan, tangan, leher, dan (3) *wiraga* sikap mata. *Wiraga* kaki merupakan sendi kekuatan dan kemantapan serta keseimbangan dalam tari, *wiraga* badan, tangan, serta keseimbangan dalam tari, *wiraga* badan, tangan, dan leher merupakan

pengisi *wirasa* yang harus dapat memancarkan ekspresi muka yang dapat menjiwai isi serta maksud yang diungkapkan dalam tari.

b. *Wirama*

Wirama sebagai iringan dan pengisi tekanan gerak tari yang menggunakan suara irama musik pengiring tari. Selain sebagai pengisi tekanan gerak serta penuntun irama, juga harus dapat menjiwai gerak yang selaras dengan isi serta maksud yang dilukiskan dalam bentuk susunan tari.

c. *Wirasa*

Wirasa merupakan unsur pokok yang penting sekali dalam tari. Seorang penari tidaklah cukup dapat melakukan gerak-gerak tari dengan ketentuan-ketentuan saja, tetapi harus dapat juga menyatakan suka dan duka, marah, dan gembira, di dalam ekspresi gerak dan ekspresi muka.

Menurut Soedarsono (1978:12) dalam bukunya yang berjudul Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari menjelaskan, berdasarkan pola garapannya, tari dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu tari tari tradisional dan tari kreasi baru. Yang termasuk dalam tari tradisional, ialah semua tarian yang telah mengalami perjalanan sejarah yang cukup lama, yang selalu bertumpu pada pola-pola tradisi yang telah ada. Tari tradisional terdiri atas tari klasik dan tari kerakyatan. Sedangkan tari kreasi baru, ialah tari yang mengarah kepada kebebasan dalam pengungkapan, tidak berpijak

kepada pola tradisi itu lagi. Ini menunjukkan bahwa, keberadaan tari tidak hanya di waktu tertentu, namun tari tetap dinamis dari waktu ke waktu.

Di dalam bukunya yang berjudul *Seni Pertunjukkan Indonesia*, Soedarsono (2010) menjelaskan fungsi tari adalah sebagai sarana ritual, sebagai hiburan pribadi, dan presentasi estetis. Sebagai sarana ritual peran tari sebagai sarana manusia untuk mengungkapkan ekspresi jiwa kepada penciptanya. Sebagai hiburan karena tari merupakan sebuah rangkaian gerak yang menyenangkan. Dengan fungsinya sebagai presentasi estetis tari selalu memiliki tempat sebagai ruang untuk menyalurkan ide kreatif.

B. Hakikat Lompat Tali (*Skipping*)

a. Asal Usul Permainan

Tali adalah barang berutas-utas panjang yang terbuat dari berbagai macam bahan (sabut kelapa, ijuk, serat pohon, plastik, karet, dan lain sebagainya). Dalam hal ini, tali digunakan sebagai sarana bermain terutama dalam permainan lompat tali. Menurut Amertawengrum (2010:23) permainan ini biasanya menggunakan peralatan karet gelang yang dijalin panjang. Permainan lompat tali sudah lama dikenal di kalangan masyarakat, namun hingga sekarang sejarah dari permainan itu belum dapat diketahui secara pasti, terutama mengenai kapan permainan itu mulai diperkenalkan pada masyarakat, dan siapa penciptanya.

Data menunjukkan bahwa umumnya lompat tali ini dilakukan pada waktu siang atau sore hari. Permainan ini dapat dilakukan di mana saja asal memungkinkan. Permainan ini bisa dilakukan di halaman rumah, halaman sekolah, atau bahkan di jalan yang tidak begitu ramai dilewati orang, misalnya gang.

b. Jalannya Permainan

1) Persiapan

Persiapan untuk bermain lompat tali tidak begitu rumit. Sebelum memulai, siapkan tempat yang memungkinkan dan tali yang digunakan untuk kegiatan ini. Siapkan pula handuk untuk mengusap keringat bila dibutuhkan dan air minum secukupnya sesuai kebutuhan.

2) Pelaksanaan Permainan

Dengan berputarnya tali, maka permainan lompat tali sudah dimulai. Pemain lompat tali harus hati-hati jangan sampai kakinya tersangkut tali.

3) Variasi Lompatan

Menurut Muhyi Faruq (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: (1) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, (2) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, (3) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

c. Fungsi Permainan

Dengan lompat tali secara tidak sadar pemain sedang berolah raga. Dengan berolah raga maka kondisi akan lebih terjaga. Selain sebagai sarana olah raga. Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: (1) mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh.

C. Olah Tubuh

Olah tubuh berfungsi sebagai sarana pemanasan sebelum melaksanakan aktivitas fisik. Seni tari merupakan salah satu kegiatan yang menggunakan aktivitas fisik. Menurut Ardjo (2004), “Latihan olah tubuh akan melonggarkan otot dan sendi yang kaku, serta memperkenalkan calon penari pada pada teknik-teknik gerak yang akan ditemui ketika menari.” Ini berarti olah tubuh harus dilakukan paling awal sebelum dimulainya proses latihan menari.

Seperti yang telah dibahas pada bagian latar belakang, merujuk kepada budaya Nasional Indonesia, dengan meminjam istilah dari masyarakat Jawa, gerak tari harus berpijak pada tiga aspek dasar (Soemaryatmi: 2007), yaitu:

- a. *Wiraga*, yakni seluruh aspek gerak tari, baik berupa sikap gerak, penggunaan tenaga serta proses gerak yang dilakukan oleh penari,

maupun seluruh kesatuan unsur dan motif gerak yang terdapat didalam suatu tarian.

- b. *Wirama*, yakni menyangkut pengertian irama *gendhing*, irama gerak, dan ritme geraknya. Seluruh gerak (*Wiraga*) haruslah senantiasa dilakukan selaras dengan *Wiramanya* (ketukan-ketukan irama tarinya, kecepatan pukulan *balungan* suatu *gendhin*, dan suasana *gendhingnya*).
- c. *Wirasa*, yakni sesuatu yang lebih banyak bersangkut-paut dengan masalah “isi” dari suatu tarian. Di dalam suatu studi tari Jawa masalah “isi” ini selalu banyak dihubungkan dengan pengertian-pengertian yang terdapat di dalam filsafat *Joged Mataram* dan *Hasta Sawanda*. Dalam hal ini, penerapan *Wiraga* dan *Wirama* tarinya harus selalu mengingat akan arti, maksud dan tujuan dari pada tari tersebut. Sehingga seorang penari akan tampil dengan penjiwaan yang utuh.

Ketiganya, yakni *wiraga*, *wirama*, *wirasa* merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan dan harus dipahami secara berurutan dan tidak dibolak-balik. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, karena sama-sama harus dilakukan paling awal, olah tubuh dan *wiraga* memiliki kaitan yang sangat erat. Untuk mencapai *wiraga* yang mapan, dibutuhkan olah tubuh yang teratur dan terus-menerus.

Wiraga terdiri atas *wiraga* kaki, badan, tangan, leher, dan sikap mata. Menurut Sasmitamardawa (1983), “*Wiraga* kaki merupakan sendi kekuatan dan kemantapan serta keseimbangan dalam tari.” Hal ini sangat penting untuk diperhatikan, seorang penari harus mampu mengolah *wiraga* kaki agar memiliki bekal menari yang paling dasar dan paling utama yaitu kekuatan, kemantapan, keseimbangan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas *wiraga* kaki dibutuhkan pula olah tubuh (latihan) yang teratur. Olah tubuh (latihan) yang teratur itu akan mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis. Dengan dasar ini dapat diaplikasikan pula pada olah tubuh agar hasil yang dicapai penari dapat menjadi maksimal.

Seperti yang telah dibahas pada pengertian dasar tari, tari terdiri atas, tari tradisional dan kreasi baru (Soedarsono: 1978). Tari tradisional ialah semua tarian yang telah mengalami perjalanan sejarah yang cukup lama, yang selalu bertumpu pada pola-pola tradisi yang telah ada. Tari tradisional terdiri atas tari klasik dan tari kerakyatan. Ambil saja satu contoh dari tari tradisional klasik. Tari tradisional klasik yang berkembang di dalam lingkungan istana adalah Tari *Srimpi*, *Bedhaya*. Tari-tari tersebut ditarikan dengan durasi yang sangat panjang dan dengan teknik menari yang menggunakan tempo lambat, tanpa kekuatan dan daya tahan kaki, tidak mungkin para penari mampu menarikan tarian tersebut dengan baik. Butuh persiapan yang panjang dan latihan yang panjang untuk mampu menarikan tarian ini dengan baik. Unsur yang harus selalu diperhatikan adalah latihan pada bagian kaki, agar ketika menari kaki terasa lebih ringan dan enak untuk digerakkan.

Tari kreasi baru, ialah tari yang mengarah kepada kebebasan dalam pengungkapan, tidak berpijak kepada pola tradisi itu lagi (Soedarsono:

1978). Ini menunjukkan bahwa, keberadaan tari tidak hanya di waktu tertentu, namun tari tetap dinamis dari waktu ke waktu. Contoh tari kreasi baru, misalkan tarian enerjik seperti Zapin melayu yang tersebar hampir di seluruh wilayah Sumatra, tari Sajojo dari Papua, dan tari Saman dari Aceh. Kata Zapin pada tari Zapin berasal dari kata bahasa Arab, yakni *Zafn* yang memiliki arti pergerakan kaki cepat mengikuti rentak pukulan. Kemudian seperti yang diketahui, Tari Sajojo memiliki karakter tari loncat-bongkok-loncat-bongkok (Aminudin: 2010). Karakter tari saman, penari harus menahan kaki dalam posisi bersimpuh dalam waktu yang lama selama tari berlangsung. Dari banyak contoh yang sudah diberikan, sudah sangat jelas kaki yang dimiliki seorang penari harus memiliki kekuatan dan daya tahan.

Menurut Santosa dan Dikdik Zafar (2013: 201), “Kekuatan adalah kemampuan otot mengembangkan ketegangan maksimal tanpa memperhatikan faktor waktu”. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kaki yang kuat adalah kaki yang memiliki otot kaki yang mampu mengembangkan ketegangan maksimal tanpa memperhatikan faktor waktu.

Santosa dan Dikdik (2013: 201) juga menyatakan, “Daya tahan statis adalah kemampuan otot mengembangkan ketegangan maksimal dan mempertahankannya dalam durasi (waktu) yang maksimal.” Apa yang diungkapkan memiliki kesamaan dengan yang diungkapkan oleh Bompa (2000: 149), “Daya tahan, kemampuan untuk mendukung aktivitas di waktu yang lama, itu sangat penting untuk olahraga dengan durasi yang lebih lama.” Dari kedua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan

adalah kemampuan otot untuk mempertahankan suatu keadaan dalam waktu yang lama.

Dari pengertian kekuatan dan daya tahan yang sudah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan daya tahan memiliki persamaan, yaitu kemampuan otot untuk mengembangkan ketegangan maksimal. Perbedaan antara kekuatan dan daya tahan adalah, jika pada kekuatan tidak memperhatikan faktor waktu, maka daya tahan memperhatikan faktor waktu. Ini membuktikan bahwa, kekuatan dan daya tahan berbeda namun tidak bisa dipisahkan.

Ilmu keolahragaan membahas kekuatan dan daya tahan secara lebih terperinci. Pada ilmu olahraga, terdapat 2 tipe tes daya tahan otot, yaitu tes daya tahan dinamis dan berdasar waktu statis (Fenanlampir: 2015). Pada tes daya tahan dinamis, testi melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dengan jumlah yang tidak terbatas atau tidak dibatasi dengan waktu tertentu. Skor yang diperoleh adalah dihitung dari jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar. Tes daya tahan berdasar pada waktu statis merupakan tes dengan melakukan satu kali gerakan (satu kontraksi) dan mempertahankannya selama mungkin.

D. Penelitian yang Relevan

1. Tria Rafika (2012) dalam penelitian yang berjudul *Peningkatan Keterampilan Menari Dengan Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2*

Sawangan Kabupaten Magelang menyimpulkan bahwa keterampilan menari peserta didik yang dilihat dari aspek *wiraga*, *wirama*, dan *wirasa* meningkat dari siklus I ke siklus II, kemandirian belajar peserta didik meningkat, berkurangnya kebergantungan peserta didik terhadap guru dan mau belajar bersama teman, baik di dalam maupun di luar kelas.

2. Romadhoni Aprianto (2014) dalam penelitian yang berjudul *Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putra Baja 78 Usia 15-18 Tahun*. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *skipping* lebih baik daripada latihan naik turun bangku terhadap tinggi loncatan pada atlet bola voli putri usia 15-18 tahun Klub Baja 78, dengan selisih rata-rata sebesar 0.45 cm.

Kedua hasil penelitian di atas relevan dengan penelitian tentang *Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki Saat Menari Melalui Lompat Tali (Skipping) di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang* antara lain yaitu upaya peningkatan hasil belajar dengan memvariasikan metode pembelajaran yang digunakan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tria Rafika, peneliti melakukan penelitian dengan metode yang sama yaitu penelitian tindakan kelas. Sedangkan dalam penelitian Romadhoni Aprianto, peneliti sama-sama menggunakan Lompat tali (*Skipping*) sebagai inovasi latihan.

E. Kerangka Berpikir

Pengajaran dan pelatihan harus mampu membantu peserta didik menguasai setiap mata pelajaran, tidak terkecuali mata pelajaran seni budaya. Mata pelajaran seni tari adalah salah satu bagian dari mata pelajaran seni budaya. Mata pelajaran seni budaya khususnya seni tari harus mampu mengarahkan peserta didik untuk mengerti secara teori dan terampil secara praktek.

Unsur utama tari adalah gerak. Aspek dasar keindahan tari dalam istilah Jawa disebut *wiraga* (seluruh aspek gerak tari), *wirama* (irama *gendhing*), *wirasa* (penjiwaan). *Wiraga*, *wirama*, *wirasa* adalah merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan dan harus dipahami secara berurutan dan tidak dibolak-balik. *Wiraga* terdiri atas *wiraga* badan, sikap dan pandangan mata, leher, gerak tangan, dan kaki. *Wiraga* kaki merupakan sendi kekuatan dan kemantapan serta keseimbangan dalam tari. Dapat disimpulkan, bahwa pondasi utama saat menari adalah kaki. Pondasi kaki harus memiliki kekuatan dan daya tahan. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan, seorang penari harus mampu mengolah *wiraga* kaki agar memiliki bekal menari yang paling dasar dan paling utama yaitu kekuatan dan daya tahan.

Kekuatan adalah kemampuan otot mengembangkan ketegangan maksimal tanpa memperhatikan faktor waktu. Daya tahan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan suatu keadaan dalam waktu yang lama. Dari pengertian kekuatan dan daya tahan yang sudah dijabarkan di

atas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan daya tahan memiliki persamaan, yaitu kemampuan otot untuk mengembangkan ketegangan maksimal. Perbedaan antara kekuatan dan daya tahan adalah, jika pada kekuatan tidak memperhatikan faktor waktu, maka daya tahan memperhatikan faktor waktu. Ini membuktikan bahwa, kekuatan dan daya tahan berbeda namun tidak bisa dipisahkan. Kekuatan dapat diasumsikan mengalami peningkatan saat hasil pengukur yang ditujukan oleh daya tahan meningkat. Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari dibutuhkan olah tubuh.

Olah tubuh berfungsi untuk melonggarkan otot-otot yang kaku dan olah tubuh juga mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui latihan kekuatan dan daya tahan yang bervariasi. Olah tubuh harus dilakukan dengan teratur agar dapat mencapai kekuatan dan daya tahan yang baik. Olah tubuh erat hubungannya dengan olahraga.

Lompat tali adalah sebuah permainan yang juga dapat dijadikan sebuah sarana olahraga. Lompat tali mempunyai unsur gerak yang terfokus pada kaki, sehingga lompat tali ini sangat cocok dijadikan sarana olah tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari. Selain efektif, lompat tali juga menyenangkan. Lompat tali ini sangat cocok dilakukan di Sekolah Menengah Pertama sebagai sarana olah tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki. Dengan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki, maka kualitas kaki peserta didik saat menari juga meningkat.

F. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan pemikiran dalam kerangka berpikir di atas, maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut : Penerapan lompat tali (*skipping*) dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari di kelas VIIIA SMPN-12 Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian *Peningkatan Kekuatan dan daya Tahan Kaki Saat Menari Melalui Lompat Tali (Skipping) di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang* ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil sekelompok peserta didik (Mulyasa: 2009). Mulyasa juga kemudian mengutip pengertian PTK yang diungkapkan oleh Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006). Kutipan itu berisi tentang penelitian tindakan kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan untuk memperbaiki atau meningkatkan pembelajaran. Oleh karena itu dalam sebuah PTK kita dapat menyimpulkan 3 kunci utama, yaitu 1) peserta didik mengalami kendala dalam proses pembelajaran, 2) perbaikan proses pembelajaran yang dilakukan guru (tindakan), 3) terciptanya peningkatan hasil belajar.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 12 Magelang. Alamat SMP Negeri 12 Magelang berada di Jalan Soekarno-Hatta Kota Magelang. Pembelajaran seni tari ini dilakukan di aula Sasana Widya Nugraha.

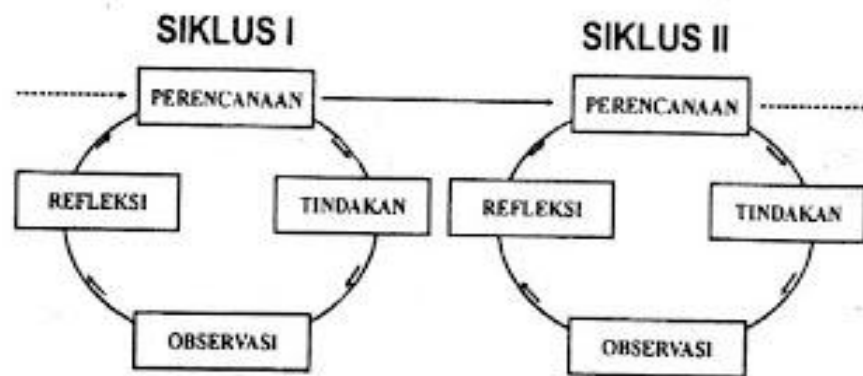
Dengan dasar observasi dan wawancara saat KKN-PPL berlangsung, peneliti sudah yakin bahwa di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang perlu adanya pemecahan masalah pada pembelajaran seni tari.

3. Partisipan dan Kolaborator

Penelitian ini dilaksanakan secara kolaborasi. Peneliti dibantu oleh satu orang kolaborator yaitu Dra. Eni Yuliatun DA selaku guru mata pelajaran seni budaya bidang seni tari SMP Negeri 12 Magelang. Adapun dalam penelitian ini, kolaborator bertugas mengamati proses latihan, memberi masukan, mendiskusikan permasalahan dan selanjutnya menganalisis hasil praktik.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian digunakan untuk mempermudah proses penelitian. Prosedur ini berisi tahapan penelitian yang mampu memberi panduan untuk proses penelitian agar terarah dan efektif. Seperti yang sudah dijelaskan Sukardi (2007) sebelumnya, bahwa ada 4 langkah penting dalam PTK, yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.



Gambar No. 1 Model penelitian tindakan kelas Kurt Lewin

Penjelasan lebih mendalam tentang hal tersebut di atas adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan Pembelajaran

Perencanaan tindakan ini mengacu pada permasalahan kekuatan dan daya tahan kaki sebagai fokus permasalahan. Pada perencanaan tindakan kelas ini melibatkan guru mata pelajaran seni tari di SMP Negeri 12 Magelang, yaitu untuk memadukan hasil pengalaman serta persepsi peneliti terhadap siswa selama proses kegiatan belajar-mengajar berlangsung.

Adapun perencanaan yang telah disusun adalah a) menyiapkan rancangan pembelajaran seperti materi, alat, dan media pembelajaran; b) membuat instrumen penilaian; c) Format evaluasi *pretest* dan *posttest*; d) mendiskusikan alternatif tindakan yang dilakukan; dan terakhir e) menetapkan waktu pelaksanaan penelitian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh peneliti yang dibantu oleh guru sebagai kolaborator (Ibu Dra. Eni Yuliatun D A). Perencanaan ini

bersifat fleksibel dan dapat berubah kapanpun sesuai dengan keadaan yang terjadi di lapangan.

Langkah kegiatan pembelajaran yang dilakukan diawali dengan

- 1) apersepsi dan motivasi
- 2) menjelaskan tujuan pembelajaran
- 3) membagi kelompok
- 4) pemutaran video penampilan tari yang sudah dibuat sebagai media pembelajaran dengan performasi ideal yang diinginkan;
- 5) melakukan pemanasan
- 6) latihan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki menggunakan skipping.
- 7) melakukan gerak penampilan tari yang sudah dibuat peneliti

3. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan terhadap pembelajaran yang diberikan pada kegiatan tindakan.

- 1) Mengamati peserta didik yang melakukan latihan lompat tali.
- 2) Mengamati peserta didik yang melakukan latihan penampilan tarian yang sudah dibuat dengan mengecek kesamaan gerak dengan performasi ideal.
- 3) Observasi ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik dengan alat monitoring yang digunakan peneliti berupa dokumentasi foto dan catatan lapangan.

4. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali dan mengingat hasil yang dicatat dalam lembar observasi berdasarkan hasil evaluasi. Pada tahap refleksi peneliti kembali menanyakan kepada peserta didik apakah masih mengalami kesulitan. Dari catatan tersebut apabila ditemukan kelemahan dalam proses pembelajaran di mana belum tercapai hasil yang maksimal pada siklus 1, maka akan diperbaiki pada siklus 2.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang yang terdiri dari 32 peserta didik dengan kombinasi perempuan 17 peserta didik dan laki-laki 15 peserta didik. Personal yang terlibat dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri dan dibantu oleh seorang kolaborator Dra. Eni Yuliatun DA selaku guru mata pelajaran seni budaya bidang seni tari.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan tes, observasi dan dokumentasi.

1. Tes

Teknik pengumpulan data dengan cara tes ini berfungsi untuk mengukur keberhasilan peserta didik dalam meningkatkan kekuatan dan

daya tahan kaki melalui media yaitu sebuah penampilan rangkaian gerak tari yang sudah dirangkai dengan mengutamakan gerak pada kaki.

Pretest dilaksanakan sebelum pemberian tindakan (latihan lompat tali) dan *posttest* setelah pemberian tindakan pada setiap akhir siklus. Penilaian dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator dengan menggunakan pedoman penilaian yang berisi aspek-aspek yang akan diukur. Aspek-aspek penilaian meliputi: a) Progres dalam latihan *skipping*, b) Penampilan rangkaian tari yang sudah disusun.

2. Observasi

Observasi adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat kegiatan yang dilakukan selama penelitian. Alat pengumpulan data berupa catatan observasi yang memberikan gambaran secara konkrit mengenai kegiatan pembelajaran tari di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.

Observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran tari untuk mengamati respon subjek penelitian terhadap metode yang diberikan saat proses pembelajaran berlangsung. Kesulitan-kesulitan peserta didik selama proses tindakan diamati dan dicatat dengan cermat.

3. Dokumentasi

Pengumpulan data dokumentasi sebagai bukti yang dapat memperkuat data. Dokumen yang diambil berupa foto, arsip video, daftar hadir, dan catatan-catatan sebelumnya yang digunakan untuk sumber data.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan cara untuk mengetahui temuan hasil penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa hasil tes yang bertujuan untuk mengetahui besarnya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di SMP Negeri 12 Magelang.

Teknik analisis data yang dilakukan adalah teknik analisis data statistik deskriptif. Proses yang dilakukan dengan mengolah skor aspek-aspek penilaian rangkaian gerak penampilan tari yang sudah disusun dengan mengutamakan gerak pada kaki sehingga peneliti dan kolaborator lebih mudah untuk melihat peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki pasca latihan lompat tali. Tahapan tes tersebut dimulai dari *pretest*, *posttest* siklus I, *posttest* siklus II. Menurut Arikunto (2011: 12) rumus untuk menghitung nilai peserta didik adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Kemudian hasil yang diperoleh diterjemahkan ke dalam kriteria yang sudah ditentukan. Setelah itu dilakukan perhitungan selisih peningkatan rata-rata *pretest* dan *posttest* peserta didik dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$\text{Peningkatan} = \frac{\text{Skor akhir} - \text{Skor awal}}{\text{Skor awal}} \times 100\%$$

(Sukardi, 2008: 146)

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan dari penelitian ini adalah terjadinya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di SMP Negeri 12 Magelang. Kriteria peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari dapat diketahui dengan bertambahnya beban latihan lompat tali secara bertahap melalui *interval training* kemudian setelah itu melaksanakan pengambilan tes penampilan rangkaian gerak tari yang sudah disusun. Penilaian dilakukan dengan pemberian skor pada butir-butir aspek penilaian. Hasil tes dianalisis dengan teknik analisis evaluasi pembelajaran untuk mengetahui peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di SMP Negeri 12 Magelang. Selanjutnya, nilai tersebut dibandingkan dengan nilai *pretest*, siklus I dan siklus II. Apabila ada peningkatan yang signifikan antara hasil pembelajaran sebelum dan sesudah adanya tindakan dan nilai rata-rata minimal dalam kategori baik (>70 , merupakan KKM dari pembelajaran tari di sekolah) maka pemberian tindakan dikatakan berhasil.

G. Validitas Penelitian

Validitas digunakan untuk mengukur keabsahan data. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah (Sukardi (2013: 88)).

1. Validitas Isi

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh

panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment*. Penelitian tentang peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali (*skipping*) ini menggunakan validitas isi dikarenakan instrumen penelitian yang digunakan telah menerima masukan, dinyatakan layak, dan diberi validasi oleh *expert* Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. Beliau merupakan pengajar dan pelaku dalam bidang olahraga.

2. Validitas Konstrak

Validitas konstruk adalah validitas yang menunjukkan sejauh mana hasil tes mampu mengungkapkan suatu *trait* atau suatu konstruk teoretik yang hendak diukurnya (Allen & Yen, 1979). Penelitian ini juga menggunakan validitas konstruk karena hasil tes rangkaian gerak tari ekuivalen dengan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari. Oleh karena itu, apabila nilai tes meningkat berarti kekuatan dan daya tahan kaki meningkat.

3. Validitas Logis

Validitas logis kadang-kadang disebut sebagai validitas sampling karena validitas ini menunjuk pada sejauh mana *item* tes merupakan representasi dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur. Penelitian ini menggunakan validitas logis karena pada instrumen penelitian, peneliti berusaha mengukur ciri yang relevan dengan penelitian. Dalam penelitian ini *item* tes yang sangat mencolok untuk diukur adalah *wiraga*.

4. Validasi Demokratis

Validitas Demokratis merupakan validasi dengan menggunakan kriteria yang berkaitan dengan keadaan, dimana peneliti berkolaborasi dengan mengakomodasi fenomena yang bermakna ganda. Dalam hal ini peneliti melakukan pengambilan data di kelas dibantu oleh kolaborator *stakeholders* guru mata pelajaran seni budaya khususnya seni tari. Oleh karena itu kolaborator mampu membantu peneliti untuk melihat peristiwa dan perilaku yang muncul yang mungkin luput dilakukan oleh peneliti.

5. Validitas Hasil

Validitas hasil adalah validasi yang menggunakan kriteria berkaitan dengan perhatian terhadap tindakan, yang menuju tercapainya hasil dalam konteks penelitian. Penelitian ini menggunakan validitas hasil, karena jelas memiliki kriteria keberhasilan tindakan. Hasil yang diperoleh juga telah memenuhi kriteria standar keberhasilan tindakan, yaitu peserta didik mampu mendapatkan nilai >70 .

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Sebelum memulai tindakan, peneliti harus mengetahui kondisi awal peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 12 Magelang. Tahapan ini sering disebut tahapan prasiklus. Pada tahapan prasiklus, peneliti melakukan tes untuk mengetahui kondisi awal kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik. Hasil tes awal dapat dijadikan landasan peneliti untuk melakukan persiapan tindakan siklus I. Berikut hasil tes awal kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik kelas VIII A.

Tabel 1
Hasil Tes Penilaian Rangkaian Gerak Tari
pada Kondisi Awal (Prasiklus).

No	Kategori	Wiraga (Ragam Gerak)	Wiraga (Rangkaian Gerak Tari)	Kesatuan Bentuk	Nilai Keseluruhan tes
1	Max	3	3	3	70,83
2	Min	1	1	1	25,00
3	Rata-rata	2,00	2,02	1,72	44,08
		Kurang	Kurang	Sangat Kurang	Kurang

Keterangan :

Max = skor tertinggi

Min = skor terendah

Berdasarkan tabel di atas, aspek *wiraga* dan kesatuan bentuk peserta didik masih dalam kategori kurang dan sangat kurang. Nilai terendah yang diperoleh peserta didik adalah 25,00,

Nilai tertinggi 70,83 dan nilai rata-rata 44,08, berarti nilai rata-rata kelas belum melampaui kriteria keberhasilan tindakan. Nilai peserta didik masih dalam kategori KURANG (41-55). Peserta didik masih belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki yang memadai untuk mampu menari dengan baik. Selain menggunakan skor, penelitian ini menggunakan ukuran nilai keseluruhan dikarenakan kurikulum 2013 menggunakan sistem penilaian dalam puluhan.

2. Hasil Observasi Prasiklus

- a. Antusias belajar peserta didik masih rendah, peserta didik banyak mengeluh, dan *ngobrol* di kelas.
- b. Peserta didik banyak yang malu-malu dalam menari.
- c. Peserta didik kurang disiplin masuk ke kelas ketika pelajaran dimulai.
- d. Peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki.

3. Prosedur Penelitian

Berdasarkan kondisi awal, penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari dengan menggunakan lompat tali (*skipping*) di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Setiap siklus terdiri atas tiga kali pertemuan pelaksanaan tindakan dan satu kali pertemuan untuk evaluasi. Pada setiap siklus dilakukan analisis terhadap

peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari. Penelitian ini dibantu seorang kolaborator, yaitu Ibu Dra. Eni Yuliatun DA (Guru Kelas). Hasil lengkap dari setiap siklus dapat diketahui dari tabel berikut.

4. Hasil Penelitian

Berikut adalah hasil penelitian yang telah dilakukan.

Tabel 2 Hasil Penelitian Rangkaian Siklus I

Tahapan	Deskripsi	Keterangan
Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat lompat tali yang dibutuhkan. 2. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran. 3. Menyiapkan instrumen penilaian tes rangkaian gerak tari. 4. Mendiskusikan alternatif tindakan apabila ada yang tidak sesuai dengan rencana (bersama kolaborator). 	
Pelaksanaan Tindakan	Pelaksanaan Tindakan 1 <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 2. Peserta didik membuat kelompok. 3. Melakukan kegiatan sesuai RPP. 4. Kegiatan diawali dengan pemanasan. 5. Melakukan olah tubuh dengan lompat tali sesuai program latihan. 6. Melakukan latihan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 7. Menampilkan hasil latihan bersama kelompok. 8. Pendinginan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada pelaksanaan olah tubuh dengan menggunakan lompat tali tidak berlangsung sesuai program latihan. Untuk pembahasan dan solusi dibahas lebih lanjut pada bagian pembahasan.
	Pelaksanaan Tindakan 2 <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 2. Peserta didik membuat kelompok. 3. Melakukan kegiatan sesuai RPP. 4. Kegiatan diawali dengan pemanasan. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Melakukan olah tubuh dengan lompat tali sesuai program latihan. 6. Melakukan latihan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 7. Menampilkan hasil latihan bersama kelompok. 8. Pendinginan 	
	<p>Pelaksanaan Tindakan 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 2. Peserta didik membuat kelompok. 3. Melakukan kegiatan sesuai RPP. 4. Kegiatan diawali dengan pemanasan. 5. Melakukan olah tubuh dengan lompat tali sesuai program latihan. 6. Melakukan latihan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 7. Menampilkan hasil latihan bersama kelompok. 8. Pendinginan. 	
	<p>Evaluasi</p> <p>Pertemuan keempat pada siklus I dilakukan untuk evaluasi.</p>	
Hasil Observasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antusias belajar peserta didik masih kecil. 2. Peserta didik masih banyak yang sering mengeluh pada awal siklus. 3. Peserta didik banyak yang bicara dengan teman saat pelajaran berlangsung. 4. Peserta didik banyak yang kurang serius melakukan latihan lompat tali. 5. Semangat belajar peserta didik mulai meningkat dengan adanya lompat tali. 6. Latihan lompat tali dengan satu kaki berirama cepat belum bisa dilaksanakan dikarenakan ada 8 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel hasil observasi respon peserta didik dapat dilihat pada bagian pembahasan.

	<p>peserta didik (25%) yang kesulitan melakukannya, sehingga diganti dengan irama cepat menggunakan dua kaki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Saat proses siklus I berlangsung peserta didik mulai aktif di kelas. 8. Pada proses berlangsungnya siklus I peserta didik mulai tanggap dan memperhatikan dengan baik presentasi antar kelompok. 9. Peserta didik sudah mulai mampu menemukan konsep serta membuat kesimpulan tentang manfaat latihan lompat tali sebelum menari pada akhir siklus I. 10. Kekuatan dan daya tahan kaki sedikit mengalami peningkatan namun belum signifikan. 	
Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antusias belajar peserta didik masih kecil dan peserta didik sulit untuk diarahkan terlebih peserta didik laki-laki. 2. Peserta didik masih banyak yang sering mengeluarkan ucapan keluhan ketika diberikan arahan, seperti lelah, haus, tidak bisa, malu. 3. Peserta didik banyak yang bicara dengan teman saat pelajaran berlangsung. 4. Latihan lompat tali yang dilakukan belum optimal. 5. Masih ada peserta didik yang kurang dalam menghafal gerakan rangkaian gerak tari sehingga sedikit menghambat dalam pengambilan tes/evaluasi. 6. Latihan lompat tali dengan satu kaki berirama cepat belum bisa dilaksanakan dikarenakan ada 8 peserta didik (25%) yang kesulitan 	

	<p>melakukannya, sehingga diganti dengan irama cepat menggunakan dua kaki.</p> <p>7. Masih ada peserta didik yang nilainya belum melampaui kriteria keberhasilan tindakan.</p> <p>8. Kekuatan dan daya tahan kaki sedikit mengalami peningkatan namun belum signifikan.</p>	
--	---	--

Rangkaian pada siklus I telah selesai. Peneliti menyusun rencana untuk siklus II dikarenakan hasil peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali belum optimal.

Berikut adalah tabel hasil penelitian yang telah dilakukan pada rangkaian siklus II.

Tabel 3 Hasil Penelitian Rangkaian Siklus II

Tahapan	Deskripsi	Keterangan
Pereencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi masalah melalui hasil evaluasi/tes pada siklus I. 2. Menyiapkan alat lompat tali yang dibutuhkan. 3. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran. 4. Menyiapkan instrumen penilaian tes rangkaian gerak tari. 5. Mendiskusikan alternatif tindakan apabila ada yang tidak sesuai dengan rencana (bersama kolaborator). 	
Pelaksanaan Tindakan	<p>Pelaksanaan Tindakan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 2. Peserta didik membuat kelompok. 3. Melakukan kegiatan sesuai RPP. 4. Kegiatan diawali dengan pemanasan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada pelaksanaan olah tubuh dengan menggunakan lompat tali tidak berlangsung sesuai program latihan. Untuk

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Melakukan olah tubuh dengan lompat tali sesuai program latihan. 6. Melakukan latihan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 7. Menampilkan hasil latihan bersama kelompok. 8. Pendinginan 	pembahasan dan solusi dibahas lebih lanjut pada bagian pembahasan.
	<p>Pelaksanaan Tindakan 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 2. Peserta didik membuat kelompok. 3. Melakukan kegiatan sesuai RPP. 4. Kegiatan diawali dengan pemanasan. 5. Melakukan olah tubuh dengan lompat tali sesuai program latihan. 6. Melakukan latihan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 7. Menampilkan hasil latihan bersama kelompok. 8. Pendinginan 	
	<p>Pelaksanaan Tindakan 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 2. Peserta didik membuat kelompok. 3. Melakukan kegiatan sesuai RPP. 4. Kegiatan diawali dengan pemanasan. 5. Melakukan olah tubuh dengan lompat tali sesuai program latihan. 6. Melakukan latihan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 7. Menampilkan hasil latihan bersama kelompok. 8. Pendinginan. 	
	<p>Evaluasi</p> <p>Pertemuan keempat pada siklus II dilakukan untuk evaluasi.</p>	

Observasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik aktif di kelas. 2. Peserta didik sudah penuh perhatian. 3. Peserta didik dengan tertib memperhatikan presentasi teman. 4. Peserta didik mampu menemukan konsep dan membuat kesimpulan. 5. Peserta didik sudah mampu melakukan kegiatan yang relevan di kelas, seperti latihan mandiri. 6. Gerakan yang dilakukan peserta didik saat melakukan rangkaian gerak tari sudah sesuai dengan performasi ideal gerak. 7. Latihan lompat tali dengan satu kaki berirama cepat masih sulit dilakukan 4 peserta didik (12,5%) yang kesulitan melakukannya, tapi ini dapat dimaklumi karena memang kemampuan peserta didik satu dengan lainnya berbeda. 8. Kekuatan dan daya tahan kaki mengalami peningkatan signifikan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel hasil observasi respon peserta didik dapat dilihat pada bagian Pembahasan.
Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perencanaan yang disusun untuk siklus II sudah berjalan dengan baik. 2. Hasil siklus II menunjukkan peningkatan signifikan dari hasil tes yang dilakukan. Hal tersebut berarti ekuivalen dengan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik melalui lompat tali (<i>skipping</i>). 3. Semua peserta didik sudah melampaui kriteria keberhasilan tindakan. 4. Perubahan skor nilai yang signifikan, untuk itu siklus tindakan cukup sampai siklus II. 	

Rangkaian pada siklus II sudah selesai. Dari hasil belajar dan observasi yang telah dilakukan terlihat adanya peningkatan dibanding dengan siklus I. Pada siklus I peserta didik yang telah melampaui standar keberhasilan tindakan sebesar 68,75% sedangkan pada siklus II mencapai 100,00%.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tindakan siklus II ini, berarti kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik sudah mengalami peningkatan. Semua peserta didik sudah mampu melampaui kriteria keberhasilan tindakan, yaitu nilai evaluasi dengan kriteria >70 . Dengan begitu, tujuan penelitian untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki sudah tercapai. Siklus penelitian dihentikan pada siklus II. Peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali (*skipping*) efektif untuk digunakan untuk menunjang pembelajaran.

B. Pembahasan

1. Keadaan Peserta Didik Sebelum Tindakan

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran seni budaya khususnya seni tari, yaitu Dra. Eni Yuliatun DA yang dilakukan pada 15 Juni 2015 ketika mengikuti kegiatan KKN-PPL memberikan informasi adanya kualitas menari yang masih kurang di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang. Kurangnya kualitas tari peserta didik ini disebabkan karena peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan pada kaki. Guru belum pernah menggunakan model latihan lain yang dapat membantu untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki. Walaupun sebelum memulai

pelajaran di kelas diawali dengan pemanasan untuk peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki, namun karena kurang ada variasi latihan maka kegiatan tersebut hanya menjadi formalitas yang membosankan. Antusias peserta didik untuk menari juga kurang. Ketika latihan menari dilaksanakan, peserta didik banyak mengeluh, saling bercanda dengan teman, bahkan ada juga yang masih malu dalam melakukan gerak. Pernyataan ini diperkuat dengan adanya pengamatan terhadap peserta didik yang menari tarian *Baladewan* pada tanggal 24 Oktober 2015 dalam acara perpisahan PPL UNNES. Saat pertunjukan berlangsung, peneliti sudah mengamati secara langsung peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki.

Berdasarkan teori yang sudah dibangun pada bab II, telah diungkapkan bahwa pondasi utama saat menari adalah kaki. Kaki yang digunakan sebagai pondasi saat menari harus memiliki kekuatan dan daya tahan. Kekuatan dan daya tahan adalah faktor utama yang harus diasah agar mendapatkan penampilan yang baik saat menari. Latihan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki biasa dapat ditempuh dengan latihan olah tubuh. Penelitian ini menggunakan lompat tali (*skipping*) sebagai sarana olah tubuh yang efektif dan menyenangkan. Peneliti mengambil sarana olah tubuh yang efektif dan menyenangkan karena yang menjadi subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang. Olah tubuh dengan menggunakan lompat tali ini apabila dilakukan dengan teratur akan dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik secara bertahap. Lompat tali dilakukan sebelum peserta didik melakukan

latihan rangkaian gerak tari. Berdasarkan pembahasan yang sudah dilakukan pada bab II juga, bahwa sasaran atau tujuan lompat tali adalah mengembangkan kekuatan dan mengembangkan daya tahan kaki (Faruq: 2009).

Peserta didik tingkat SMP sangat tertarik dengan hal yang menyenangkan seperti lompat tali. Oleh karena itu, penelitian *Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki Saat Menari Melalui Lompat Tali (Skipping) di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang* ini menjadi penelitian yang efektif dan menyenangkan untuk membantu menunjang pembelajaran tari. Penelitian tindakan kelas ini telah melewati tahap (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

2. Kegiatan pada Prasiklus

Penelitian ini diawali pengambilan data awal untuk kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik kelas VIII A. Pengambilan data awal ini menggunakan instrumen penilaian yang sudah dibuat dan divalidasi oleh *expert* Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. Peserta didik diminta melakukan rangkaian gerak tari yang sudah disusun sebelumnya dengan performansi ideal yang tepat. Aspek penilaian yang digunakan untuk pengambilan data terbagi atas 3 tugas. Tugas yang pertama adalah memperagakan ragam gerak. Tugas memperagakan ragam gerak memiliki aspek yang harus dinilai, yaitu (1) *wiraga* dan (2) hafalan. Tugas kedua yang harus dilakukan peserta didik adalah memperagakan rangkaian

ragam gerak. Tugas kedua memiliki aspek yang harus dinilai, aspek tersebut adalah (1) *wiraga* (2) *wirama* (3) *wirasa*. Tugas ketiga yang harus dilakukan peserta didik adalah rangkaian penampilan tari. Pada rangkaian penampilan tari, aspek yang dinilai adalah kesatuan bentuk. Semua aspek penilaian dilakukan berdasarkan performasi ideal yang sudah ditentukan. Peneliti yang bertindak sebagai guru menggunakan media video untuk membantu peserta didik memahami performasi ideal yang diinginkan pada penelitian ini. Tujuan pada penelitian ini adalah peserta didik mampu melakukan dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki yang dapat diukur dengan menggunakan aspek *wiraga* pada ragam gerak dan rangkaian ragam gerak, kemudian kesatuan bentuk yang sesuai dengan performasi ideal yang sudah dibuat pada rangkaian gerak tari. Aspek lainnya tentu tetap penting, namun peran aspek-aspek tersebut hanya untuk menunjang aspek *wiraga* agar pemberian skor dapat dilakukan dengan mudah. Penerapan kurikulum 2013 tidak hanya menuntut peserta didik mampu dalam hal keterampilan, tetapi juga mampu mengembangkan aspek kognitif (*wirama*, hafalan) dan kepekaan rasa lewat *wirasa*.

Hasil prasiklus menunjukkan kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik masih rendah. Kategori ini berasal dari hasil peserta didik melakukan rangkaian gerak tari. Nilai rata-rata akhir yang didapat adalah 44,08 (kurang (41-55)). Hanya 2 orang responden atau sebanyak 6,25% dari peserta didik yang telah melampaui standar keberhasilan tindakan. Ketika melakukan rangkaian gerak tari, peserta didik belum

melakukan gerakan sesuai performasi ideal, contohnya saat peserta didik menahan kaki dengan lutut ditekuk, mengangkat kaki dan melompat dilakukan dengan tidak total. Maka dapat disimpulkan bahwa, kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik rendah. Fakta tersebut sama dengan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan hasil pengamatan peserta didik yang dilakukan peserta didik seperti yang sudah dibahas pada bagian latar belakang. Berdasarkan fakta tersebut, peneliti mencoba menggunakan lompat tali sebagai sarana olah tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik.

3. Keadaan Peserta Didik saat Prasiklus

Untuk menentukan keberhasilan suatu tindakan, kita juga harus mampu melihat respon yang muncul pada peserta didik saat mata pelajaran berlangsung. Peneliti juga telah melakukan observasi yang dibantu guru mata pelajaran sebagai kolaborator. Berdasarkan hasil observasi pada prasiklus, antusias belajar peserta didik masih kecil, peserta didik banyak mengeluh, peserta didik banyak yang masih *ngobrol* di kelas, terkhusus peserta didik laki-laki terlihat hampir semuanya kurang menikmati pembelajaran tari di kelas karena kebanyakan dari peserta didik masih malu-malu dalam melakukan gerakan tari. Ketika peserta didik melakukan gerak tari, sebagian besar juga hanya melakukan sekedarnya saja, oleh karena itu sangat wajar peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki saat menari. Peneliti mencoba memberikan latihan lompat tali sebelum

memulai pelajaran tari. Peserta didik belum pernah melakukan ini sebelumnya. Berdasarkan refleksi pada prasiklus, peneliti dibantu kolaborator menyusun rencana untuk pelaksanaan tindakan siklus I.

4. Keberhasilan Program Latihan Lompat Tali

Pelaksanaan siklus I diawali dengan perencanaan. Peneliti menyusun program latihan lompat tali untuk peserta didik guna usaha peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki. Peneliti merancang program latihan agar hasil yang didapat dari latihan lompat tali sesuai dengan yang diharapkan. Seperti yang telah dibahas pada bab kajian teori prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai adalah (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis. Program latihan yang telah dirancang peneliti sudah dipersiapkan dengan matang untuk memberikan kesiapan kepada peserta didik. Pada setiap latihannya peneliti berusaha melihat kemampuan setiap individu agar setiap peserta didik mampu melakukan dengan baik, dan apabila adaptasi terhadap program latihan agak sulit maka yang dilakukan peneliti adalah menyesuaikan dengan kemampuan rata-rata keseluruhan peserta didik. Program latihan yang dibuat oleh peneliti menggunakan metode latihan *interval training* dengan penambahan jumlah beban secara bertahap. Peneliti menerapkan jumlah lompatan bertambah setiap

pertemuannya, hal ini juga nantinya akan menunjukkan progres yang bertahap secara spesifik. Peneliti juga merancang variasi lompatan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik, ada yang menggunakan dua kaki, satu kaki, dengan irama sedang, dan dengan irama cepat. Latihan yang dirancang peneliti untuk lompat tali juga diawali dengan pemanasan serta ditutup dengan pendinginan. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu. Latihan yang dilakukan tidak berlebihan, setiap peserta didik hanya melakukan 4 *set* yang masing-masing diselingi waktu istirahat selama 30 detik (*interval training*). Latihan yang berlangsung sudah memiliki jadwal dan sudah disusun secara sistematis. Hasil latihan yang dilakukan efektif untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki. Program yang dibuat sudah berhasil.

5. Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki pada Siklus I

Latihan lompat tali pada siklus I sudah cukup efektif, namun pada awal penerapannya, peneliti menemukan 8 peserta didik (25%) yang belum bisa melakukan lompat tali dengan 1 kaki secara cepat. Ketika kondisi tersebut terjadi, peserta didik yang belum bisa ditertawakan peserta didik yang lain karena gerakan mereka saat melakukan lompat tali mengundang tawa. Peneliti bersama kolaborator segera mengambil tindakan untuk mengatasi hal tersebut. Peneliti dan kolaborator akhirnya menetapkan lompatan yang dilakukan dengan cepat diganti dengan dua kaki. Akhirnya,

kondisi kelas bisa kondusif dan semua peserta didik mampu melakukan lompat tali dengan baik.

Setiap pertemuan diawali dengan pemanasan dan latihan lompat tali. Setelah selesai melakukan kedua kegiatan tersebut, peneliti bersama peserta didik melakukan latihan rangkaian gerak tari. Pada pertemuan siklus bagian awal, gerakan yang dilakukan peserta didik masih terkesan asal gerak, belum memiliki teknik dan bentuk gerak yang tepat karena kaki mereka belum mampu menahan setiap beban pada tiap gerakan. Peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki, sehingga peserta didik merasa kewalahan ketika melakukan gerakan sesuai dengan performansi ideal. Setelah proses latihan berlangsung terus menerus dan peneliti selalu mengulang bagian yang masih sulit dilakukan peserta didik, maka peserta didik mulai melakukan tiap gerakan dengan teknik dan bentuk gerakan yang sesuai dengan performansi ideal karena kekuatan dan daya tahan kaki peserta didik juga mulai terbentuk lewat latihan lompat tali yang selalu dilakukan sebelum dimulainya latihan rangkaian gerak tari. Hal ini sesuai dengan teori yang telah dibangun pada bagian bab II, bahwa latihan olah tubuh lewat lompat tali yang dilakukan secara terus-menerus akan meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari. Peserta didik juga sudah mulai mampu menemukan konsep serta membuat kesimpulan tentang manfaat latihan lompat tali sebelum menari pada akhir siklus I. Berikut adalah hasil dari evaluasi pada siklus I.

Tabel 4
Hasil Evaluasi/Tes Penampilan Gerak Tari Siklus I

No	Kategori	<i>Wiraga</i> (Ragam Gerak)	<i>Wiraga</i> (Rangkaian Gerak Tari)	Kesatuan Bentuk	Nilai Keseluruhan tes
1	Max	4	4	4	58,33
2	Min	2	2	2	95,83
3	Rata-rata	3,08	3,03	3,06	75,72
		Baik	Baik	Baik	Baik

Berdasarkan tabel di atas, pada siklus I terlihat rata-rata kelas untuk skor *wiraga* sudah baik, namun masih ada peserta didik yang skornya kurang baik. Kekuatan dan daya tahan kaki sedikit mengalami peningkatan namun belum signifikan. Hasil evaluasi menunjukkan nilai rata-rata penampilan melakukan rangkaian gerak tari peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang adalah 75,72. Berdasarkan hasil akumulasi nilai yang diperoleh ada 22 orang responden yang sudah melampaui standar keberhasilan tindakan dan 10 orang responden yang belum melampaui standar keberhasilan tindakan. Data tersebut menunjukkan, bahwa orang responden yang telah melampaui standar keberhasilan tindakan adalah sebanyak 68,75%. Berdasarkan data yang terkumpul, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali pada siklus I belum berhasil secara optimal. Berdasarkan refleksi yang sudah dilakukan, maka perlu dilaksanakan siklus II. Pelaksanaan siklus II akan dilaksanakan dengan menggunakan dasar dari hasil refleksi siklus I. Perencanaan siklus II dibuat lebih matang lagi.

6. Respon Peserta didik pada Siklus I

Pelaksanaan siklus I berjalan dengan baik, meskipun pada awal siklus antusias belajar peserta didik masih kecil dan peserta didik sulit untuk diarahkan terlebih peserta didik laki-laki. Peserta didik masih banyak yang sering mengeluarkan ucapan keluhan ketika diberikan arahan, seperti lelah, haus, tidak bisa, malu, peserta didik banyak yang bicara dengan teman saat pelajaran berlangsung, peserta didik banyak yang kurang serius melakukan latihan lompat tali. Namun setelah peneliti mengenalkan, menjelaskan, dan mempersilahkan peserta didik untuk menggunakan lompat tali, antusias peserta didik meningkat. Semangat belajar peserta didik mulai meningkat dengan adanya lompat tali. Saat proses siklus I berlangsung peserta didik mulai aktif di kelas. Pada proses berlangsungnya siklus I juga peserta didik mulai tanggap dan memperhatikan dengan baik presentasi antar kelompok. Berikut adalah tabel hasil observasi terhadap respon peserta didik pada siklus I.

Tabel 5
Hasil Observasi Terhadap Respon Peserta Didik pada Siklus I

No	Aspek yang Diamati	Skor			
		4	3	2	1
1	Memperhatikan Penjelasan Guru.			v	
2	Memperhatikan Presentasi Teman			v	
3	Bertanya Kepada Guru		v		

4	Mengerjakan Tugas			v	
5	Menemukan Konsep		v		
6	Membuat Kesimpulan		v		
7	Kegiatan yang relevan		v		

Ket : 4 = Sudah Sangat terlihat
3 = Sudah Terlihat

2 = Kurang terlihat
1 = Sangat Kurang Terlihat

7. Kelebihan dan Kekurangan Peneliti pada Tindakan Siklus I

Pada akhir siklus I, peneliti mencoba mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung. Peneliti juga mencoba mendiskusikan tentang kelebihan dan kekurangan peneliti selama mengajar bersama kolaborator, yaitu Ibu Eni Yuliatun, DA. Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan pada siklus I kelebihan peneliti selama proses pembelajaran berlangsung yang diungkapkan oleh ibu Dra. Eni Yuliatun DA adalah:

- a. Peneliti yang bertindak sebagai guru sudah mampu menguasai kelas.
- b. Guru sudah mampu memonitor atensi peserta didik secara keseluruhan selama pembelajaran berlangsung.
- c. Guru sudah mampu memotivasi peserta didik.
- d. Guru sudah mampu melihat peserta didik yang kurang mengerti pelajaran yang disampaikan, kemudian memberikan waktu yang lebih untuk membantu kesulitan peserta didik dengan perlahan.

- e. Guru sudah mampu membuat media pembelajaran yang memudahkan peserta didik untuk belajar.
- f. Guru sudah mampu dengan baik mengatur waktu dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Setelah mendiskusikan tentang kelebihan selama penelitian, peneliti dan kolaborator juga berdiskusi tentang kelemahan selama tindakan berlangsung. Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan, kolaborator mengungkapkan kekurangan yang dilakukan peneliti selama proses pembelajaran berlangsung adalah sebagai berikut :

- a. Terkadang guru masih terlalu cepat dalam memberikan materi.
- b. Terkadang guru masih kurang tegas apabila menegur peserta didik di dalam kelas yang pada awal siklus keluar masuk kelas.
- c. Terkadang guru masih turun tangan terlalu banyak dalam membantu peserta didik.

Secara keseluruhan, peneliti sudah mampu bertindak dengan tepat ketika mengajar di dalam kelas. Kelebihan-kelebihan pada tindakan siklus I harus dipertahankan untuk selanjutnya dapat ditingkatkan pada siklus II. Kekurangan pada tindakan siklus I hendaknya dihilangkan untuk rencana pada siklus II yang lebih baik. Guru mulai mempersiapkan diri dan memperbaiki apa yang menjadi kekurangan di siklus I, kemudian bertindak lebih baik pada siklus II. Perlunya mengukur kelebihan dan kekurangan peneliti dalam melakukan tindakan di kelas adalah agar mampu mengukur keefektifan belajar peserta didik di kelas. Dengan baiknya cara guru

mengajar maka proses belajar peserta didik akan menjadi semakin efisien untuk meningkatkan hasil belajar.

8. Keberhasilan Tindakan Siklus II

Siklus II berlangsung dengan persiapan lebih matang. Mengidentifikasi masalah melalui hasil evaluasi/tes pada siklus I. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, pelaksanaan latihan lompat tali belum optimal, pada siklus II peneliti akan mencoba meningkatkan latihan lompat tali. Rencana awal yang belum terlaksana yaitu melompat dengan satu kaki, untuk itu peneliti mencoba menerapkan pada siklus II. Latihan tersebut terdiri atas:

jumlah *set* : 4 *set*

jumlah repetisi:

- 2 *set* 22 repetisi dengan irama sedang
- 2 *set* 5 repetisi, dilakukan satu kaki secara bergantian dengan irama cepat (eksplosif).

recovery : 30 detik.

Rancangan latihan tersebut menggunakan prinsip yang sama dengan rancangan latihan pada siklus I. Beban latihan yang diberikan akan selalu meningkat. Hari pertama siklus II peneliti memberikan program latihan yang baru untuk peserta didik. Peserta didik mampu melakukan lompat tali pada siklus II dengan 1 kaki karena telah mengalami pembiasaan pada siklus I. Peserta didik tidak menemukan kesulitan lagi untuk melakukan lompat tali dengan jumlah 5 repetisi eksplosif pada siklus II. Ketika peserta didik mulai melakukan lompat tali sebanyak 22 repetisi pada irama sedang, sebagian besar peserta didik kurang mampu melakukan lompatan dengan

baik. Jumlah repetisi yang dirancang terlalu banyak, sehingga peserta didik kurang lancar ketika melakukan latihan. Peneliti dan kolaborator langsung mengambil keputusan untuk mengambil rata-rata yang bisa diikuti oleh peserta didik, yaitu 18 repetisi pada irama sedang. Peneliti dan kolaborator mempertimbangkan untuk meningkatkan jumlah latihan dengan satu kaki saja pada rancangan latihan pada siklus II ini. Latihan lompat tali dengan satu kaki berirama cepat masih sulit dilakukan 4 peserta didik (12,5%) yang kesulitan melakukannya, tapi ini dapat dimaklumi karena memang kemampuan peserta didik satu dengan lainnya berbeda. Yang paling penting peserta didik sudah mampu melakukan program latihan dengan baik. Peserta didik aktif di kelas saat mengikuti pelajaran, penuh perhatian, serta dengan tertib memperhatikan presentasi teman.

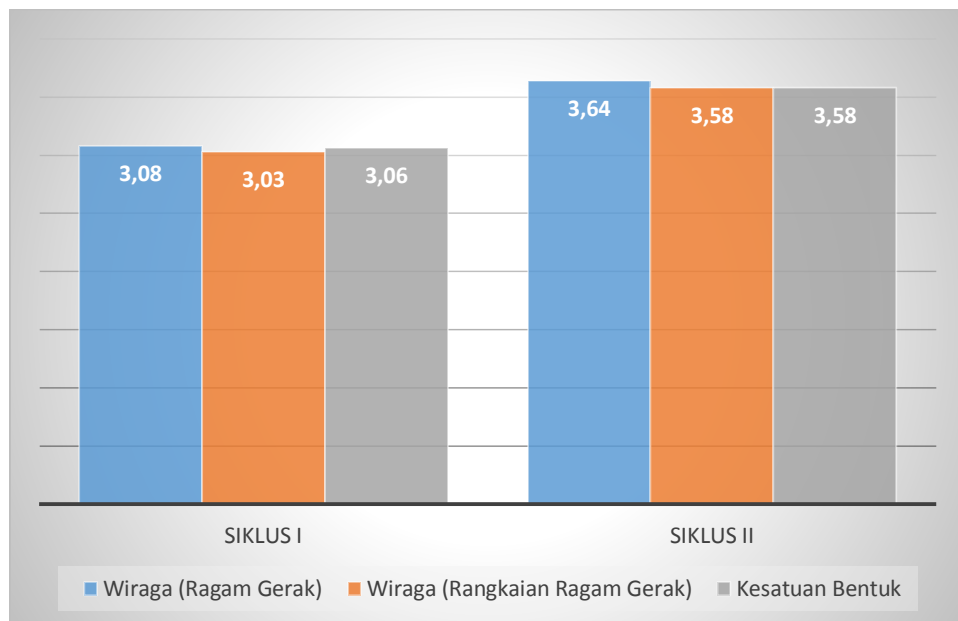
Seperti yang telah dilakukan pada siklus I, setelah selesai olah tubuh dengan menggunakan lompat tali, pembelajaran dilanjutkan dengan latihan rangkaian gerak tari. Latihan rangkaian gerak tari pada siklus II ini sudah berjalan dengan baik. Peserta didik secara keseluruhan juga sudah mampu menghafal dari awal hingga akhir tarian. Peserta didik juga sudah mampu melakukan gerakan sesuai dengan performasi ideal. Peserta didik sudah mampu melakukan kegiatan yang relevan di kelas, seperti latihan mandiri. Gerakan yang dilakukan peserta didik saat melakukan rangkaian gerak tari sudah sesuai dengan performasi ideal gerak. Hanya memang ada bagian dari rangkaian gerak tari yang sulit sekali diikuti iramanya oleh peserta didik karena peserta didik masih memiliki kelemahan dalam kepekaan musik.

Kekuatan dan daya tahan kaki mengalami peningkatan signifikan. Nilai rata-rata penampilan melakukan rangkaian gerak tari peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang adalah 91,41. Berdasarkan hasil akumulasi nilai yang diperoleh semua orang responden yang sudah melampaui standar keberhasilan tindakan. Data tersebut menunjukkan, bahwa orang responden yang telah melampaui standar keberhasilan tindakan adalah sebanyak 100,00%. Berikut adalah tabel hasil evaluasi siklus II.

Tabel 6
Hasil Evaluasi/Tes Penampilan Rangkaian Gerak Tari Siklus II

No	Kategori	<i>Wiraga</i> (Ragam Gerak)	<i>Wiraga</i> (Rangkaian Gerak Tari)	Kesatuan Bentuk	Nilai Keseluruhan tes
1	Max	4	4	4	100,00
2	Min	3	3	3	75,00
3	Rata-rata	3,64	3,58	3,58	91,41
		Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat baik

Berdasarkan data di atas, peserta didik sudah mengalami peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki. Peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki melalui lompat tali berhasil dilakukan. Nilai rata-rata untuk *wiraga* dan kesatuan bentuk mengalami peningkatan. Nilai rata-rata kelas juga sangat baik, yaitu 91,41.



Gambar 2. Grafik Hasil Evaluasi/tes Aspek *Wiraga* (Ragam Gerak), *Wiraga* (Rangkaian Ragam Gerak) dan Kesatuan Bentuk Siklus I, Siklus II.

Dilihat dari pergerakan grafik di atas, nilai rata-rata *wiraga* ragam gerak, *wiraga* rangkaian ragam gerak, dan kesatuan bentuk sudah mengalami peningkatan signifikan setelah melakukan latihan lompat tali. Hal ini membuktikan bahwa peserta didik telah mengalami peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki setelah melakukan latihan lompat tali.

Tabel 7 Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik

Aspek	Skor Rata-rata Siklus I	Skor Rata-rata Siklus II
<i>Wiraga</i> (Ragam Gerak)	3,08	3,64
<i>Wiraga</i> (Rangkaian Gerak Tari)	3,03	3,58
Kesatuan Bentuk	3,06	3,58
Nilai Keseluruhan Tes	75,72	91,41

Dari tabel di atas, terlihat nilai rata-rata aspek yang menjadi tujuan penelitian sudah meningkat. Berdasarkan dari tabel tersebut, kekuatan dan daya tahan kaki yang tergambar dari aspek *wiraga* (ragam gerak), *wiraga* (rangkaian ragam gerak), dan kesatuan bentuk sudah meningkat dengan signifikan. Hal yang sangat mencolok adalah terlihat dari Nilai rata-rata peserta didik yang meningkat 21%.

9. Respon Peserta didik pada Siklus II

Berikut adalah tabel respon peserta didik selama tindakan siklus II berlangsung.

Tabel 8
Hasil Observasi Terhadap Respon Peserta Didik pada Siklus II

No	Aspek yang Diamati	Skor			
		4	3	2	1
1	Memperhatikan Penjelasan Guru.	v			
2	Memperhatikan Presentasi Teman	v			
3	Bertanya Kepada Guru		v		
4	Mengerjakan Tugas		v		
5	Menemukan Konsep	v			
6	Membuat Kesimpulan	v			
7	Kegiatan yang relevan	v			

Keterangan :

4 = Sudah Sangat terlihat

3 = Sudah Terlihat

2 = Kurang terlihat

1 = Sangat Kurang Terlihat

Berdasarkan tabel di atas, respon peserta didik meningkat dari siklus I ke siklus II. Peningkatan ini terjadi karena peneliti mampu membawa pembaharuan dalam pembelajaran yang membuat peserta didik yang awalnya kurang memperhatikan penjelasan guru, kini mampu memperhatikan guru selama pelajaran berlangsung. Pada awal siklus I peserta didik yang sedang menunggu giliran atau telah selesai mempresentasikan rangkaian gerak tari sebagian besar menunggu dengan berbicara dengan teman, namun sekarang peserta didik sudah mampu memperhatikan presentasi teman dikarenakan mereka sudah memiliki ketertarikan lebih mendalam terhadap pelajaran. Peserta didik sudah mampu aktif untuk bertanya dan selalu mengerjakan tugas, serta melakukan kegiatan yang relevan di dalam kelas, seperti melakukan latihan secara mandiri baik di kelas maupun diluar pembelajaran di kelas. Pada akhir siklus, peserta didik sudah mampu menemukan konsep dan menyimpulkan inti dari pembelajaran tari dengan latihan lompat tali.

10. Kelebihan dan Kekurangan Peneliti pada Tindakan Siklus II

Tindakan siklus II sudah selesai, hasil yang didapat sudah sesuai dengan tujuan penelitian. Pada akhir siklus II ini peneliti kembali melakukan diskusi bersama kolaborator tentang apa yang sudah selesai

peneliti laksanakan selama proses pembelajaran. Kolaborator sudah merasa cukup dengan apa yang sudah dikerjakan. Kesalahan atau kekurangan yang terjadi pada tindakan siklus I sudah mampu diperbaiki. Dengan demikian, proses pembelajaran sudah mampu ditingkatkan dan ketika pembelajaran berlangsung suasana kelas sangat efisien untuk digunakan saat belajar.

Semua rangkaian penelitian sudah selesai dilakukan. Penelitian ini menjadikan lompat tali sebagai sarana olah tubuh yang inovatif dan menyenangkan untuk peserta didik kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang. Peneliti berharap latihan lompat tali ini dapat bermanfaat untuk menunjang terbentuknya dasar yang kokoh pada kaki peserta didik dalam menari. Kaki yang kokoh tersebut adalah kaki yang memiliki dasar kekuatan dan daya tahan. Dengan memiliki kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan yang prima, peserta didik akan mampu meningkatkan keterampilannya untuk menari sesuai dengan performasi ideal yang tepat. Berdasarkan data yang terkumpul, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang berhasil. Dan lompat tali menjadi media yang efektif untuk menunjang hal tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menemukan keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu saat proses latihan rangkaian gerak berlangsung, peserta didik sulit untuk melakukan ragam 6 sesuai dengan irama. Peneliti sudah mencoba melatih bagian itu berkali-kali namun belum berhasil. Hal tersebut menunjukkan peserta didik memiliki kelemahan dalam kepekaan irama.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa lompat tali mampu digunakan untuk upaya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang. Kekuatan dan daya tahan kaki mengalami peningkatan karena peserta didik melakukan lompat tali secara teratur dan dengan beban latihan yang meningkat. Diperkuat dengan hasil observasi bahwa dengan pembelajaran menggunakan lompat tali mampu meningkatkan semangat, perhatian, keaktifan peserta didik di dalam kelas.

Peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang ditunjukkan dengan hasil tes tiap siklus. Nilai rata-rata peserta didik pada siklus I adalah 75,72. Nilai rata-rata sudah baik, namun pada akhir siklus I masih ada 10 peserta didik yang belum melampaui standar keberhasilan tindakan. Nilai rata-rata peserta didik pada siklus II adalah 91,41. Peningkatannya sebesar 21% dari siklus I. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa lompat tali dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang dengan hasil 100% peserta didik telah memenuhi batas nilai minimal atau dalam kategori baik (71-85).

B. Rencana Tindak Lanjut

Peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat (*skipping*) di kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang sudah berhasil, maka dari itu peneliti merencanakan untuk mengusulkan kepada guru mata pelajaran menerapkan latihan ini pada pembelajaran tari selanjutnya. Selain itu, latihan ini juga dapat diterapkan di pembelajaran tari mana pun apabila dibutuhkan untuk olah tubuh sebelum menari. Dengan demikian, pembelajaran tari mana pun yang masih mengalami kendala dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki dapat berlatih secara lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amertawengrum, Indiyah Prana. 2010. *Permainan Tradisional Jawa*. Klaten: PT. Macanan Jaya Cemerlang.
- Aminudin. 2010. *Mengenal Nusantara Melalui Tarian*. Bogor: Quadra.
- Ardjo, Irawati Durban. 2004. *Teknik Gerak Tari dan Tari Dasar Sunda*. Bandung: Pusbitari.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champions*. United States: Human Kinetics.
- Dewan Kesenian Prop – DIY. 1981. *Mengenal Tari Klasik Gaya Yogyakarta*. Yogyakarta: Dewan Kesenian DIY.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq, M. Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Giriwijoyo, H.Y.S Santosa dan Sidik, Dikdik Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Hidayat, Robby. 2005. *Wawasan Seni tari*. Malang : UNM.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK Kelas XI*. Jakarta: Yudhistira.
- Mulyasa, H. E. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Purwatiningsih, Ninik Harini. 1998/1999. *Pendidikan Seni Tari-Drama*. Jakarta: Depdikbud.
- Rohkyatmo, Amir. 1986. “*Pengetahuan Tari Sebuah Pengantar*” dalam *Pengetahuan Elementer Tari dan Beberapa Masalah Tari*. Jakarta: Direktorat Kesenian Proyek Pengembangan Kesenian Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sasmintamardawa. 1983. *Tuntutan Pelajaran Tari Klasik Gaya Yogyakarta*. Yogyakarta: Ikatan Keluarga S.M.K.I Konkri Yogyakarta.
- Soedarsono. 1978. *Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari*. Yogyakarta: Akademi Seni Tari Indonesia.
- _____. 2010. *Seni Pertunjukkan Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Soemaryatmi. 2007. *Wiraga Tunggal Tari Gaya Yogyakarta*. Solo: ISI Press.
- Sugihartono, dkk. Tanpa tahun. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sujardo, dkk. 2011. *Pemanfaatan Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak*. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNP) Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Sukardi. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Internet

- Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (<http://MuhyiFaruq.blogspot.com/2010/>) Diunduh pada tanggal 19 November 2015.

LAMPIRAN

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 3. Kegiatan Latihan Lompat Tali Bersama Peneliti
(Foto: Mariella, 2016)



Gambar 4. Peserta Didik Melakukan Rangkaian Gerak Tari Sesuai Performasi Ideal. (Foto: Aldia, 2016).



Gambar 5. Peneliti Bersama Kolaborator Ibu Dra. Eni Yuliatun DA
(Foto: Mariella, 2016)

MASUKAN DAN SARAN DARI EXPERT TENTANG INSTRUMEN PENELITIAN

A. Masukan

Kiri-kiri instrumen agar diperlihatkan aspek / unsur
gerak yang akan dinilai
Dalam rubrik, indikator setiap aspek lebih diperjelas
dan dinilai

B. Saran

Kiri-kiri instrumen diberikan format dari
Rubrik.

Kesimpulan *)

- ☐ Instrumen penelitian **layak** digunakan tanpa revisi.
- ☒ Instrumen penelitian **layak** digunakan dengan revisi.
- ☐ Instrumen penelitian **tidak layak** digunakan.

Yogyakarta, 15 Januari 2015
Expert,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed.
NIP 196407071988121001

**PEDOMAN PENILAIAN PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA
TAHAN KAKI SAAT MENARI MELALUI LOMPAT TALI (*SKIPPING*)
DI KELAS VIII A SMP NEGERI 12 MAGELANG**

A. Latihan Lompat Tali

Penelitian tentang peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali (*skipping*) ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terbagi atas 2 siklus. Latihan lompat tali yang dilakukan untuk penelitian peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari ini menggunakan sistem latihan *interval training*. *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat. Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program ini adalah: Lamanya latihan, beban (intensitas) latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan, dan masa istirahat setelah setiap repetisi latihan (Muhajir 2007).

B. Ketentuan latihan :

Latihan *skipping* dilakukan dalam 4 set. Pertama, meloncat dua kaki dengan irama sedang sebanyak 10 kali dan meningkat 4 repetisi tiap pertemuan dilakukan dalam 2 set. Kedua, cara meloncat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 5 repetisi dan meningkat 2 repetisi setiap tiga pertemuan, ini dilakukan dalam 2 set. Pada loncat dengan 1 kaki dilakukan dengan irama secepat mungkin (eksplosif). Recovery 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 2x seminggu dengan lama pemberian 6 kali tatap muka. Lama latihan 5 menit.

C. Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan dari penelitian ini adalah terjadinya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di SMPN-12 Magelang. Kriteria peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari dapat diketahui dengan bertambahnya beban latihan lompat tali secara bertahap melalui *interval training* kemudian setelah itu melaksanakan pengambilan tes penampilan rangkaian gerak tari yang sudah disusun. Penilaian dilakukan dengan pemberian skor pada butir-butir aspek penilaian. Hasil tes dianalisis dengan teknik analisis evaluasi pembelajaran untuk

mengetahui peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di SMPN-12 Magelang. Selanjutnya, nilai tersebut dibandingkan dengan nilai *pretest*, siklus I dan siklus II. Apabila ada peningkatan yang signifikan antara hasil pembelajaran sebelum dan sesudah adanya tindakan dan nilai rata-rata minimal dalam kategori baik (>70 , merupakan KKM dari pembelajaran tari di sekolah) maka pemberian tindakan dikatakan berhasil.

Program Latihan *Skipping*

Tempat	: SMP Negeri 12 Magelang
Hari Latihan	: 2X dalam seninggu.
Objek penelitian	: Peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.
Jenis kelamin	: Laki-laki dan perempuan.
Jenis latihan	: Latihan <i>skipping</i>
Lama program	: 6
Frekuensi	: 2 x per minggu
Intensitas	: Sedang (untuk orang biasa).
Perlengkapan	: <i>Stopwatch, Skipping.</i>

No	Waktu	Kegiatan
	Siklus I	
1.	Pertemuan 1	1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi, dan pengenalan. 2. Menjelaskan tujuan kegiatan. 3. Pembagian kelompok. 4. Pemberian materi penampilan rangkaian gerak tari yang sudah disusun.
2.	Pertemuan 2	1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi. 2. Pemanasan. 3. Pengambilan nilai tes awal penampilan rangkaian gerak tari yang sudah disusun (<i>pretest</i>). 4. Pendinginan. 5. Guru merekap data hasil tes peserta didik dan melakukan evaluasi bersama kolaborator untuk menentukan langkah selanjutnya, dan apabila ada kendala mencari jalan keluar bersama.

3.	Pertemuan 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi. 2. Pemanasan. 3. Penjelasan mekanisme latihan <i>skipping</i>. 4. Latihan <i>Skipping</i> Jumlah Set: 4 <i>Repetisi</i>: a. 10 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama sedang). b. 5 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama cepat (eksplosif)). 5. <i>Recovery</i> : 30 detik. 6. Melakukan latihan penampilan rangkaian tari kembali setelah latihan <i>skipping</i>. 7. Pendinginan. 8. Evaluasi bersama kolaborator.
4.	Pertemuan 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi. 2. Pemanasan. 3. Latihan <i>Skipping</i> Jumlah Set: 4 <i>Repetisi</i>: a. 14 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama sedang). b. 5 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama cepat (eksplosif)). 4. <i>Recovery</i> : 30 detik. 5. Melakukan latihan penampilan rangkaian tari kembali setelah latihan <i>skipping</i>. 6. Pendinginan. 7. Evaluasi bersama kolaborator.
5.	Pertemuan 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi. 2. Pemanasan. 3. Latihan <i>Skipping</i> Jumlah Set: 4 <i>Repetisi</i>: a. 18 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama sedang). b. 7 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama cepat (eksplosif)). 4. <i>Recovery</i> : 30 detik. 5. Melakukan tes siklus I penampilan rangkaian tari. 6. Pendinginan. 7. Evaluasi bersama kolaborator.
	Siklus II	
6.	Pertemuan 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi. 2. Pemanasan.

		<p>3. Latihan <i>Skipping</i> Jumlah Set: 4 <i>Repetisi:</i> a. 22 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama sedang). b. 7 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama cepat (eksplosif)).</p> <p>4. <i>Recovery</i> : 30 detik.</p> <p>5. Melakukan latihan penampilan rangkaian tari kembali setelah latihan <i>skipping</i>.</p> <p>6. Pendinginan.</p> <p>7. Evaluasi bersama kolaborator.</p>
7.	Pertemuan 7	<p>1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi.</p> <p>2. Pemanasan.</p> <p>3. Latihan <i>Skipping</i> Jumlah Set: 4 <i>Repetisi:</i> a. 26 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama sedang). b. 7 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama cepat (eksplosif)).</p> <p>4. <i>Recovery</i> : 30 detik.</p> <p>5. Melakukan latihan penampilan rangkaian tari kembali setelah latihan <i>skipping</i>.</p> <p>6. Pendinginan.</p> <p>7. Evaluasi bersama kolaborator.</p>
8.	Pertemuan 8	<p>1. Membuka kelas dengan berdoa, motivasi.</p> <p>2. Pemanasan.</p> <p>3. Latihan <i>Skipping</i> Jumlah Set: 4 <i>Repetisi:</i> a. 30 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama sedang). b. 9 repetisi (dilakukan dalam 2 set irama cepat (eksplosif)).</p> <p>4. <i>Recovery</i> : 30 detik.</p> <p>5. Melakukan tes siklus II penampilan rangkaian tari.</p> <p>6. Pendinginan.</p> <p>7. Evaluasi bersama kolaborator.</p>

Dance Script

Ragam Gerak	Aspek	Gerak	Deskripsi Performasi Ideal
Ragam 1	Kekuatan Kaki	Kaki kiri menjadi tumpuan, kemudian lutut kiri ditekuk, ujung kaki kanan point, tangan dipinggang, gerakan dilakukan dengan sedikit lompatan (dilakukan bergantian dengan tumpuan kaki kanan dan kiri). Pandangan ke depan.	Peserta didik mampu melakukan bentuk gerakan kaki, lompatan, dan perpindahan kaki dengan baik dan tepat.
Ragam 2	Daya Tahan kaki	Kedua kaki membuka, kaki kanan sebagai tumpuan, lalu lutut kanan ditekuk, kaki kiri melurus, tangan kanan menunjuk sekitar. (dilakukan bergantian dengan tumpuan kaki kanan dan kiri). Pandangan mengikuti arah tangan.	Peserta didik mampu menahan tekukan kaki dan melakukan gerak dengan durasi yang tepat. Kaki kokoh dan tidak bergetar.
Ragam 3	Daya Tahan kaki	Kedua telapak tangan disatukan di atas kepala dengan posisi tangan lurus, sambil kedua kaki disatukan sambil jinjit. Setelah jinjit, kedua kaki dibuka lebar dengan kedua lutut ditekuk (arah hadap serong kiri, kemudian kanan), tangan diluruskan dengan bahu namun ditekuk 90° pada siku. Gerak berikutnya, Kaki melakukan gerak step sumatra kiri dan kanan.	Peserta didik mampu jinjit dengan maksimal kemudian mampu membuka kaki dengan lebar dan menekuk lutut dengan benar sesuai durasi yang tepat.
Ragam 4	Daya tahan kaki	Kedua kaki membuka lebar, lutut ditekuk, kemudian mulai menjadikan kaki kanan dan kiri sebagai tumpuan dengan posisi kaki yang sama. Kedua tangan digerakkan menekuk di depan dada, merentang, membuat V ke atas kemudian kembali merentang.	Peserta didik mampu melakukan posisi kaki sesuai dengan durasi gerak. Kaki terlihat kokoh dan tidak goyah.
Ragam 5	Kekuatan kaki	Kaki melompat sambil menutup sambil tangan ditempelkan di kedua paha, kaki membuka	Peserta didik mampu melakukan lompatan dan memindahkan

		tangan direntangkan, kembali kaki menutup sambil tangan disatukan di atas kepala, kaki membuka kembali sambil tangan direntangkan.	dengan tepat. Peserta didik juga mampu melakukan gerak dengan jumlah yang sesuai.
Ragam 6	Kekuatan kaki	Menendang salah satu kaki sehingga kaki menjadi tumpuan secara bergantian. Sambil tangan direntangkan.	Peserta didik mampu melakukan lompatan satu kaki dengan maksimal dan tidak goyah.
Ragam 7	Kekuatan kaki	Kaki melompat sambil memindahkan kaki kiri dan kanan ke depan secara bergantian dengan irama cepat.	Peserta didik mampu melakukan lompatan dan berpindah dengan tepat. Peserta didik juga mampu melakukan gerak dengan jumlah yang benar.
Ragam 8	Daya tahan kaki	Salah satu kaki menjadi tumpuan kemudian kaki yang lain diangkat ke belakang. (seperti burung).	Peserta didik mampu melakukan posisi kaki sesuai dengan durasi gerak tanpa goyah.

A. Aspek Penilaian dan Deskripsi Penampilan

Tugas	Aspek Penilaian	Deskripsi Penampilan
Memperagakan Ragam Gerak (Tugas 1)	Wiraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memperagakan ragam gerak dengan bentuk gerak sangat baik sesuai deskripsi performasi ideal. 2. Peserta didik dapat memperagakan teknik gerak dengan sangat baik sesuai deskripsi performasi ideal. 3. Peserta didik dapat memperagakan intensitas gerak dengan sangat baik sesuai deskripsi performasi ideal
	Hafalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelancaran dalam peragaan.
Memperagakan Rangkaian Ragam Gerak (Tugas 2)	Wiraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik gerak 2. Intensitas gerak 3. Hafalan
	Wirama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian Rangkaian ragam gerak dengan irama.
	Wirasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesesuaian ekspresi gerak dengan tema dan karakter tari.
Rangkaian Penampilan Tari (Tugas 3)	Kesatuan bentuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kekompakan saat melakukan gerak dengan kelompok. 2. Koordinasi antar anggota badan saat melakukan gerak.

B. Rubrik

Tugas	Aspek	Skor	Indikator
Memperagakan Ragam Gerak (Tugas 1)	1. Wiraga	4	Bentuk gerak dan teknik gerak sangat baik, intensitas gerak baik.
		3	Bentuk gerak dan teknik gerak baik, intensitas gerak cukup baik.
		2	Bentuk gerak dan teknik gerak cukup baik, intensitas gerak kurang baik.
		1	Bentuk gerak dan teknik gerak kurang baik, intensitas gerak kurang baik.
	2. Hafalan	4	Hafalan sangat baik.
		3	Hafalan baik.
		2	Hafalan cukup baik.
		1	Hafalan kurang baik.
Memperagakan Rangkaian Ragam Gerak (Tugas 2)	1. Wiraga	4	Teknik gerak, intensitas, dan hafalan rangkaian gerak sangat baik.
		3	Teknik gerak, intensitas, dan hafalan rangkaian gerak baik.
		2	Teknik gerak, intensitas, dan hafalan rangkaian gerak cukup baik.
		1	Teknik gerak, intensitas, dan hafalan rangkaian gerak kurang baik.
	2. Wirama	4	Rangkaian ragam gerak sangat sesuai dengan irama.
		3	Rangkaian ragam gerak sesuai dengan irama.
		2	Rangkaian ragam gerak cukup sesuai dengan irama.
		1	Rangkaian ragam gerak kurang sesuai dengan irama.
	3. Wirasa	4	Rangkaian ragam gerak sangat sesuai dengan karakter penampilan tari.
		3	Rangkaian ragam gerak sesuai dengan karakter penampilan tari.
		2	Rangkaian ragam gerak cukup sesuai dengan karakter penampilan tari.

		1	Rangkaian ragam gerak kurang sesuai dengan karakter penampilan tari.
Rangkaian Penampilan Tari (Tugas 3)	1. Kesatuan Bentuk	4	Gerakan yang dilakukan sangat kompak dengan teman satu kelompok, koordinasi semua anggota badan saat menari sangat baik.
		3	Gerakan yang dilakukankompak dengan teman satu kelompok, koordinasi semua anggota badan saat menari baik.
		2	Gerakan yang dilakukan cukup kompak dengan teman satu kelompok, koordinasi semua anggota badan saat menari cukup baik.
		1	Gerakan yang dilakukan kurang kompak dengan teman satu kelompok, koordinasi semua anggota badan saat menari kurang baik.

NB: Patokan penilaian tetap berdasarkan performasi ideal.

Lampiran 3

A. Lembar Observasi

Kelas :
 Hari dan tanggal :

LEMBAR OBSERVASI 1
(PERAGAAN RAGAM GERAK)

No	Nama Peserta Didik	Skor Peragaan Ragam Gerak			Skor Akhir	Predikat
		Aspek Wiraga	Aspek Hafalan	Jumlah Skor		

LEMBAR OBSERVASI 2
(Memperagakan Rangkaian Ragam Gerak)

No	Nama Peserta Didik	Skor Memperagakan Rangkaian Ragam Gerak			Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Predikat
		Wiraga	Wirama	Wirasa			

LEMBAR OBSERVASI 3
(Rangkaian Penampilan Tari)

No	Nama Peserta Didik	Skor Penampilan Tari	Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Predikat
		Kesatuan Bentuk			

Skor Maksimum : 24

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Keterangan Penilaian:

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Kurang

1 = Sangat Kurang

Kategori Rentang Nilai

No.	Rentang Nilai	Kategori
1	86 - 100	Sangat Baik
2	71 - 85	Baik
3	56 - 70	Cukup
4	41 - 55	Kurang
5	≤ 40	Sangat Kurang

Peneliti,

PANDUAN OBSERVASI

1. Tujuan

Lembar observasi ini digunakan untuk mencatat berbagai fakta yang menghambat atau mendukung serta berbagai fenomena yang terjadi dalam proses pembelajaran. Selain itu juga digunakan untuk mengetahui respon peserta didik terhadap tindakan yang diberikan.

2. Subjek yang diamati

Subjek yang diamati dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.

3. Aspek yang diamati

Aspek yang diamati selama proses pembelajaran berlangsung adalah respon peserta didik di kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

4. Pembatasan

Pengamatan dilakukan untuk memperoleh data hasil respon peserta didik di kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

5. Panduan Pengamatan

PANDUAN OBSERVASI RESPON PESERTA DIDIK

No	Aspek yang Diamati	Skor			
		4	3	2	1
1	Memperhatikan Penjelasan Guru.				
2	Memperhatikan Presentasi Teman				
3	Bertanya Kepada Guru				
4	Mengerjakan Tugas				
5	Menemukan Konsep				
6	Membuat Kesimpulan				
7	Kegiatan yang relevan				

Keterangan :

4 = Sudah Sangat terlihat

3 = Sudah Terlihat

2 = Kurang terlihat

1 = Sangat Kurang Terlihat

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan: SMP Negeri 12 Magelang

Mata Pelajaran : Seni Budaya (Seni Tari)

Kelas/ Semester : VIII A / 2

Materi Pokok : Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki
Saat Menari Melalui Lompat Tali (*Skipping*).

Alokasi Waktu : 60 Menit.

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong-royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 1.1 Menerima, menanggapi dan menghargai keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan.
- 2.1 Menunjukkan sikap menghargai, jujur, disiplin, melalui aktivitas berkesenian.
- 2.2 Menunjukkan sikap bertanggung jawab, peduli, santun terhadap karya seni tari dan koreografernya.

Lampiran 5

2.3 Menunjukkan sikap percaya diri, motivasi internal. Kepedulian terhadap lingkungan dalam berkarya seni.

3.1. Memahami bentuk dan teknik wiraga kaki dengan tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.

4.1. Menarikan rangkaian gerak tari sesuai dengan bentuk dan teknik yang tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.

C. INDIKATOR PEMBELAJARAN

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1. Menerima, menanggapi dan menghargai keragaman dan keunikan karya seni tari modern sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan.	1.1.1 Menerima keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan. 1.1.2 Menanggapi keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan. 1.1.3 Menghargai keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan.
2	2.1 Menunjukkan sikap menghargai, jujur, disiplin, melalui aktivitas berkesenian.	2.1.1 Menghargai orang lain dalam aktivitas berkesenian. 2.1.2 Melakukan sikap disiplin dalam berlatih gerak tari.
3	3.1. Memahami bentuk dan teknik wiraga kaki dengan tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.	3.1.1 Menjelaskan pengertian wiraga kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan. 3.1.2 Mengidentifikasi bentuk wiraga kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan.. 3.1.3 Mengidentifikasi teknik wiraga kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan..
4	4.1. Menarikan rangkaian gerak tari sesuai dengan bentuk dan teknik yang tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.	4.1.1 Melakukan rangkaian gerak tari sesuai dengan bentuk yang tepat.berdasarkan performasi ideal. 4.1.2 Melakukan rangkaian gerak tari sesuai dengan teknik yang tepat.berdasarkan performasi ideal.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Hakikat Lompat Tali (*Skipping*)

a. Asal Usul Permainan

Tali adalah barang berutas-utas panjang yang terbuat dari berbagai macam bahan (sabut kelapa, ijuk, serat pohon, plastik, karet, dan lain sebagainya). Dalam hal ini, tali digunakan sebagai sarana bermain terutama dalam permainan lompat tali. Menurut Amertawengrum (2010:23) permainan ini biasanya menggunakan peralatan karet gelang yang dijalin panjang. Permainan lompat tali sudah lama dikenal di kalangan masyarakat, namun hingga sekarang sejarah dari permainan itu belum dapat diketahui secara pasti, terutama mengenai kapan permainan itu mulai diperkenalkan pada masyarakat, dan siapa penciptanya.

Data menunjukkan bahwa umumnya lompat tali ini dilakukan pada waktu siang atau sore hari. Permainan ini dapat dilakukan di mana saja asal memungkinkan. Permainan ini bisa dilakukan di halaman rumah, halaman sekolah, atau bahkan di jalan yang tidak begitu ramai dilewati orang, misalnya gang.

b. Jalannya Permainan

1) Persiapan

Persiapan untuk bermain lompat tali tidak begitu rumit. Sebelum memulai, siapkan tempat yang memungkinkan dan tali yang digunakan untuk kegiatan ini. Siapkan pula handuk untuk mengusap keringat bila dibutuhkan dan air minum secukupnya sesuai kebutuhan.

2) Pelaksanaan Permainan

Dengan berputarnya tali, maka permainan lompat tali sudah dimulai. Pemain lompat tali harus hati-hati jangan sampai kakinya tersangkut tali.

3) Fariasi Lompatan

Menurut Muhyi Faruq (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: (1) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, (2) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, (3) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

Lampiran 5

c. Fungsi Permainan

Dengan lompat tali secara tidak sadar pemain sedang berolah raga. Dengan berolah raga maka kondisi akan lebih terjaga. Selain sebagai sarana olah raga. Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: (1) mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh.

d. Program latihan

Latihan *skipping* dilakukan dalam 4 set. Pertama, melompat dua kaki dengan irama sedang sebanyak 10 kali dan meningkat 4 repetisi tiap pertemuan dilakukan dalam 2 set. Kedua, cara melompat dua kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing 5 repetisi dan meningkat 2 repetisi setiap tiga pertemuan, ini dilakukan dalam 2 set, dilakukan dengan irama secepat mungkin (eksplosif). Recovery 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 3 kali tatap muka.

Dance Script Rangkaian Tari

Ragam Gerak	Aspek	Gerak	Deskripsi Performasi Ideal
Ragam 1	Kekuatan Kaki	Kaki kiri menjadi tumpuan, kemudian lutut kiri ditekuk, ujung kaki kanan point, tangan dipinggang, gerakan dilakukan dengan sedikit lompatan (dilakukan bergantian dengan tumpuan kaki kanan dan kiri). Pandangan ke depan.	Peserta didik mampu melakukan bentuk gerakan kaki, lompatan, dan perpindahan kaki dengan baik dan tepat.
Ragam 2	Daya Tahan kaki	Kedua kaki membuka, kaki kanan sebagai tumpuan, lalu lutut kanan ditekuk, kaki kiri melurus, tangan kanan menunjuk sekitar. (dilakukan bergantian dengan tumpuan kaki kanan dan kiri). Pandangan mengikuti arah tangan.	Peserta didik mampu menahan tekukan kaki dan melakukan gerak dengan durasi yang tepat. Kaki kokoh dan tidak bergetar.
Ragam 3	Daya Tahan kaki	Kedua telapak tangan disatukan di atas kepala dengan posisi tangan lurus, sambil kedua kaki disatukan sambil jinjit. Setelah jinjit, kedua kaki dibuka lebar dengan kedua lutut ditekuk (arah hadap serong kiri, kemudian kanan), tangan diluruskan dengan bahu namun ditekuk 90° pada siku. Gerak berikutnya, Kaki melakukan gerak step sumatra kiri dan kanan.	Peserta didik mampu jinjit dengan maksimal kemudian mampu membuka kaki dengan lebar dan menekuk lutut dengan benar sesuai durasi yang tepat.
Ragam 4	Daya tahan kaki	Kedua kaki membuka lebar, lutut ditekuk, kemudian mulai menjadikan kaki kanan dan kiri sebagai tumpuan dengan posisi kaki yang sama. Kedua tangan digerakkan menekuk di depan dada, merentang, membuat V ke atas kemudian kembali merentang.	Peserta didik mampu melakukan posisi kaki sesuai dengan durasi gerak. Kaki terlihat kokoh dan tidak goyah.
Ragam 5	Kekuatan kaki	Kaki melompat sambil menutup sambil tangan ditempelkan di kedua paha, kaki membuka tangan direntangkan, kembali kaki menutup sambil tangan disatukan di atas kepala, kaki membuka kembali sambil tangan direntangkan.	Peserta didik mampu melakukan lompatan dan memindahkan dengan tepat. Peserta didik juga mampu melakukan gerak dengan jumlah yang sesuai.
Ragam 6	Kekuatan kaki	Menendang salah satu kaki sehingga kaki menjadi tumpuan secara bergantian. Sambil tangan direntangkan.	Peserta didik mampu melakukan lompatan satu kaki

Lampiran 5

			dengan maksimal dan tidak goyah.
Ragam 7	Kekuatan kaki	Kaki melompat sambil memindahkan kaki kiri dan kanan ke depan secara bergantian dengan irama cepat.	Peserta didik mampu melakukan lompatan dan berpindah dengan tepat. Peserta didik juga mampu melakukan gerak dengan jumlah yang benar.
Ragam 8	Daya tahan kaki	Salah satu kaki menjadi tumpuan kemudian kaki yang lain diangkat ke belakang. (seperti burung).	Peserta didik mampu melakukan posisi kaki sesuai dengan durasi gerak tanpa goyah.

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN**Hari 1 (Pra Siklus 1)**

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Berdoa bersama (jika jam awal) c. Perkenalan d. Guru mengecek kehadiran Peserta didik e. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. f. Peserta didik membentuk kelompok g. Guru memberikan pengarahan kepada peserta didik. h. Guru menyampaikan cakupan dan teknik penilaian.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melihat video rangkaian gerak tari yang sudah disiapkan oleh guru. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang tidak dimengerti seputar video yang ditampilkan. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi tentang materi bersama kelompok. 	40 Menit

Lampiran 5

		d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara berkelompok berlatih melakukan rangkaian gerak tari tanpa melihat video (secara mandiri menghafal bersama). e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	
3	Penutup	a. Guru melakukan evaluasi dan refleksi terhadap hasil belajar peserta didik. b. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. c. Menutup pelajaran dengan doa dan salam (jika jam terakhir).	10 menit

Hari 2 (Pra Siklus 1)

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran Peserta didik c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok e. Guru memberikan pengarahan kepada peserta didik. f. Guru menyampaikan cakupan dan teknik penilaian.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik kembali melihat video rangkaian gerak tari yang sudah disusun. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan lagi hal yang tidak dimengerti seputar video yang ditampilkan. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara berkelompok mendiskusikan dan berlatih melakukan gerak tari tanpa melihat video. 	40 Menit

Lampiran 5

		e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	
3	Penutup	d. Guru melakukan evaluasi dan refleksi e. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. f. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Hari 3 (Hari ke 1 Siklus 1)

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran Peserta didik c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Peserta didik melakukan pemanasan.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati guru yang memperagakan cara permainan lompat tali. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan latihan lompat tali secara mandiri. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	40 Menit
3	Penutup	a. Peserta didik melakukan pendinginan. b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi. c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. d. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Lampiran 5

Hari 4 (Hari ke 2 Siklus 1)

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran Peserta didik c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk latian lompat tali. f. Peserta didik melakukan pemanasan dengan lompat tali.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	40 Menit
3	Penutup	e. Peserta didik melakukan pendinginan. f. Guru melakukan evaluasi dan refleksi g. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. h. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Hari 5 (Hari ke 3 Siklus 1)

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran Peserta didik	

Lampiran 5

		c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk latihan lompat tali. f. Peserta didik melakukan pemanasan dengan lompat tali.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	40 Menit
3	Penutup	a. Peserta didik melakukan pendinginan. b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. d. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Hari 6 (Hari ke 4 Siklus 1)

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran Peserta didik c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk pengambilan hasil evaluasi.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. 	

Lampiran 5

		b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertukar pendapat tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok di depan kelas untuk evaluasi. 	40 Menit
3	Penutup	a. Peserta didik melakukan pendinginan. b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. d. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

F. PENILAIAN

(Lihat pada Lampiran Instrumen Penilaian)

G. SUMBER BELAJAR DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku teks yang sesuai dengan pokok bahasan
- Video rangkaian tari
- LCD dan Proyektor
- Gambar Tari

Magelang, 25 Januari 2016

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Peneliti,



Dra. Eni Yuliatun D.A
NIP. 19640706 200604 2 005



Aldia Wulandari
NIM. 12209244003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan: SMP Negeri 12 Magelang
 Mata Pelajaran : Seni Budaya (Seni Tari)
 Kelas/ Semester : VIII A / 2
 Materi Pokok : Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki
 Saat Menari Melalui Lompat Tali (*Skipping*).
 Alokasi Waktu : 60 Menit.

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong-royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 1.1 Menerima, menanggapi dan menghargai keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan.
- 2.1 Menunjukkan sikap menghargai, jujur, disiplin, melalui aktivitas berkesenian.
- 2.2 Menunjukkan sikap bertanggung jawab, peduli, santun terhadap karya seni tari dan koreografernya.
- 2.3 Menunjukkan sikap percaya diri, motivasi internal. Kepedulian terhadap lingkungan dalam berkarya seni.
- 3.1. Memahami bentuk dan teknik wiraga kaki dengan tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.
- 4.1. Menarikan rangkaian gerak tari sesuai dengan bentuk dan teknik yang tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.

C. INDIKATOR PEMBELAJARAN

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1. Menerima, menanggapi dan menghargai keragaman dan keunikan karya seni tari modern sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan.	1.1.1 Menerima keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan. 1.1.2 Menanggapi keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan. 1.1.3 Menghargai keragaman dan keunikan karya seni tari sebagai bentuk rasa syukur terhadap anugerah Tuhan.
2	2.1 Menunjukkan sikap menghargai, jujur, disiplin, melalui aktivitas berkesenian.	2.1.1 Menghargai orang lain dalam aktivitas berkesenian. 2.1.2 Melakukan sikap disiplin dalam berlatih gerak tari.
3	3.1. Memahami bentuk dan teknik wiraga kaki dengan tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.	3.1.1 Menjelaskan pengertian wiraga kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan. 3.1.2 Mengidentifikasi bentuk wiraga kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan.. 3.1.3 Mengidentifikasi teknik wiraga kaki yang memiliki kekuatan dan daya tahan..
4	4.1. Menarikan rangkaian gerak tari sesuai dengan bentuk dan teknik yang tepat serta memiliki kekuatan dan daya tahan.	4.1.1 Melakukan rangkaian gerak tari sesuai dengan bentuk yang tepat.berdasarkan performasi ideal. 4.1.2 Melakukan rangkaian gerak tari sesuai dengan teknik yang tepat.berdasarkan performasi ideal.

D. MATERI PEMBELAJARAN**Hakikat Lompat Tali (*Skipping*)****a. Asal Usul Permainan**

Tali adalah barang berutas-utas panjang yang terbuat dari berbagai macam bahan (sabut kelapa, ijuk, serat pohon, plastik, karet, dan lain sebagainya). Dalam hal ini, tali digunakan sebagai sarana bermain terutama dalam permainan lompat tali. Menurut Amertawengrum (2010:23) permainan ini biasanya menggunakan peralatan karet gelang yang dijalin panjang. Permainan lompat tali sudah lama dikenal di kalangan masyarakat, namun hingga sekarang sejarah dari permainan itu belum dapat diketahui

secara pasti, terutama mengenai kapan permainan itu mulai diperkenalkan pada masyarakat, dan siapa penciptanya.

Data menunjukkan bahwa umumnya lompat tali ini dilakukan pada waktu siang atau sore hari. Permainan ini dapat dilakukan di mana saja asal memungkinkan. Permainan ini bisa dilakukan di halaman rumah, halaman sekolah, atau bahkan di jalan yang tidak begitu ramai dilewati orang, misalnya gang.

b. Jalannya Permainan

1) Persiapan

Persiapan untuk bermain lompat tali tidak begitu rumit. Sebelum memulai, siapkan tempat yang memungkinkan dan tali yang digunakan untuk kegiatan ini. Siapkan pula handuk untuk mengusap keringat bila dibutuhkan dan air minum secukupnya sesuai kebutuhan.

2) Pelaksanaan Permainan

Dengan berputarnya tali, maka permainan lompat tali sudah dimulai. Pemain lompat tali harus hati-hati jangan sampai kakinya tersangkut tali.

3) Variasi Lompatan

Menurut Muhyi Faruq (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: (1) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, (2) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, (3) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

c. Fungsi Permainan

Dengan lompat tali secara tidak sadar pemain sedang berolah raga. Dengan berolah raga maka kondisi akan lebih terjaga. Selain sebagai sarana olah raga. Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: (1) mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5) membantu koordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh.

d. Program latihan

Latihan *skipping* dilakukan dalam 4 set. Pertama, melompat dua kaki dengan irama sedang sebanyak 18 kali dilakukan dalam 2 set. Kedua, cara melompat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 5 repetisi, ini dilakukan dalam 2 set. Pada lompat dengan 1 kaki dilakukan dengan irama secepat mungkin (eksplosif). Recovery 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 3 kali tatap muka.

Dance Script Rangkaian Tari

Ragam Gerak	Aspek	Gerak	Deskripsi Performasi Ideal
Ragam 1	Kekuatan Kaki	Kaki kiri menjadi tumpuan, kemudian lutut kiri ditekuk, ujung kaki kanan point, tangan dipinggang, gerakan dilakukan dengan sedikit lompatan (dilakukan bergantian dengan tumpuan kaki kanan dan kiri). Pandangan ke depan.	Peserta didik mampu melakukan bentuk gerakan kaki, lompatan, dan perpindahan kaki dengan baik dan tepat.
Ragam 2	Daya Tahan kaki	Kedua kaki membuka, kaki kanan sebagai tumpuan, lalu lutut kanan ditekuk, kaki kiri melurus, tangan kanan menunjuk sekitar. (dilakukan bergantian dengan tumpuan kaki kanan dan kiri). Pandangan mengikuti arah tangan.	Peserta didik mampu menahan tekukan kaki dan melakukan gerak dengan durasi yang tepat. Kaki kokoh dan tidak bergetar.
Ragam 3	Daya Tahan kaki	Kedua telapak tangan disatukan di atas kepala dengan posisi tangan lurus, sambil kedua kaki disatukan sambil jinjit. Setelah jinjit, kedua kaki dibuka lebar dengan kedua lutut ditekuk (arah hadap serong kiri, kemudian kanan), tangan diluruskan dengan bahu namun ditekuk 90° pada siku. Gerak berikutnya, Kaki melakukan gerak step sumatra kiri dan kanan.	Peserta didik mampu jinjit dengan maksimal kemudian mampu membuka kaki dengan lebar dan menekuk lutut dengan benar sesuai durasi yang tepat.
Ragam 4	Daya tahan kaki	Kedua kaki membuka lebar, lutut ditekuk, kemudian mulai menjadikan kaki kanan dan kiri sebagai tumpuan dengan posisi kaki yang sama. Kedua tangan digerakkan menekuk di depan dada, merentang, membuat V ke atas kemudian kembali merentang.	Peserta didik mampu melakukan posisi kaki sesuai dengan durasi gerak. Kaki terlihat kokoh dan tidak goyah.
Ragam 5	Kekuatan kaki	Kaki melompat sambil menutup sambil tangan ditempelkan di kedua paha, kaki membuka	Peserta didik mampu melakukan lompatan dan

Lampiran 6

		tangan direntangkan, kembali kaki menutup sambil tangan disatukan di atas kepala, kaki membuka kembali sambil tangan direntangkan.	memindahkan dengan tepat. Peserta didik juga mampu melakukan gerak dengan jumlah yang sesuai.
Ragam 6	Kekuatan kaki	Menendang salah satu kaki sehingga kaki menjadi tumpuan secara bergantian. Sambil tangan direntangkan.	Peserta didik mampu melakukan lompatan satu kaki dengan maksimal dan tidak goyah.
Ragam 7	Kekuatan kaki	Kaki melompat sambil memindahkan kaki kiri dan kanan ke depan secara bergantian dengan irama cepat.	Peserta didik mampu melakukan lompatan dan berpindah dengan tepat. Peserta didik juga mampu melakukan gerak dengan jumlah yang benar.
Ragam 8	Daya tahan kaki	Salah satu kaki menjadi tumpuan kemudian kaki yang lain diangkat ke belakang. (seperti burung).	Peserta didik mampu melakukan posisi kaki sesuai dengan durasi gerak tanpa goyah.

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN**Hari 1**

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran siswa c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk latihan lompat tali. f. Peserta didik melakukan pemanasan dengan lompat tali.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	40 Menit
3	Penutup	a. Peserta didik melakukan pendinginan. b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. d. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Lampiran 6

Hari 2

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran siswa c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk latihan lompat tali. f. Peserta didik melakukan pemanasan dengan lompat tali.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	40 Menit
3	Penutup	a. Peserta didik melakukan pendinginan. b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. d. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Hari 3

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran siswa	

Lampiran 6

		c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk latihan lompat tali. f. Peserta didik melakukan pemanasan dengan lompat tali.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik a. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. b. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. c. Mengumpulkan informasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. d. Menalar <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. e. Menyaji <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok. 	40 Menit
3	Penutup	a. Peserta didik melakukan pendinginan. b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya. d. Guru menutup pelajaran dengan salam.	10 menit

Hari 4

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	a. Guru mengucapkan salam b. Guru mengecek kehadiran siswa c. Guru memotivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. d. Peserta didik kembali bersama kelompok. e. Guru memberikan arahan untuk pengambilan hasil evaluasi.	10 Menit
2	Kegiatan Inti	Dengan menggunakan metode saintifik	

		<p>a. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati guru memperagakan kembali cara melakukan rangkaian gerak tari yang tepat. <p>b. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami. <p>c. Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertukar pendapat dan berdiskusi kembali tentang materi bersama kelompok. <p>d. Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dipancing untuk mengambil garis besar apa yang terkandung antara lompat tali dan latihan rangkaian gerak. <p>e. Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik kembali menampilkan hasil belajar gerak tari bersama kelompok di depan kelas untuk wujud evaluasi. 	40 Menit
3	Penutup	<p>a. Peserta didik melakukan pendinginan.</p> <p>b. Guru melakukan evaluasi dan refleksi</p> <p>c. Guru mengumumkan bahan pertemuan selanjutnya.</p> <p>d. Guru menutup pelajaran dengan salam.</p>	10 menit

F. PENILAIAN

(Lihat pada RPP Siklus I)

G. SUMBER BELAJAR DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku teks yang sesuai dengan pokok bahasan
- Video rangkaian tari
- LCD dan Proyektor
- Gambar Tari

Magelang, 25 Januari 2016

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Peneliti,



Dra. Eni Yuliatun D.A
NIP. 19640706 200604 2 005



Aldia Wulandari
NIM. 12209244003

Lampiran 7

Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari

Pra Siklus				Rater : Aldia Wulandari					
No	Nama	Peragaan Ragam Gerak		Peragaan Rangkaian Ragam Gerak			Penampilan Tari	Skor	Nilai
		Wiraga	Hafalan	Wiraga	Wirama	Wirasa	Kesatuan Bentuk		
1	Responden 1	3	1	3	2	1	2	12	50
2	Responden 2	2	1	2	1	1	1	8	33
3	Responden 3	3	1	3	1	1	2	11	46
4	Responden 4	1	1	1	1	1	1	6	25
5	Responden 5	2	1	2	1	1	1	8	33
6	Responden 6	2	1	2	1	1	2	9	38
7	Responden 7	2	1	2	1	1	2	9	38
8	Responden 8	2	3	3	3	3	2	16	67
9	Responden 9	2	3	2	2	2	2	13	54
10	Responden 10	2	1	2	1	2	2	10	42
11	Responden 11	2	1	2	1	1	1	8	33
12	Responden 12	3	2	3	3	2	3	16	67
13	Responden 13	2	2	2	2	1	2	11	46
14	Responden 14	2	2	2	2	2	2	12	50
15	Responden 15	3	1	3	1	2	2	12	50
16	Responden 16	2	2	2	2	2	2	12	50
17	Responden 17	3	1	3	1	2	2	12	50

Lampiran 7

Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari

Pra Siklus

Rater : Ibu Dra. Eni Yuliatun DA

No	Nama	Peragaan Ragam Gerak		Peragaan Rangkaian Ragam Gerak			Penampilan Tari	Skor	Nilai
		Wiraga	Hafalan	Wiraga	Wirama	Wirasa	Kesatuan Bentuk		
1	Responden 1	2	2	2	2	2	2	12	50
2	Responden 2	2	1	2	1	1	2	9	38
3	Responden 3	2	2	2	2	2	2	12	50
4	Responden 4	2	1	2	1	1	1	8	33
5	Responden 5	3	1	3	1	1	1	10	42
6	Responden 6	1	1	1	1	1	1	6	25
7	Responden 7	2	1	2	1	1	2	9	38
8	Responden 8	3	3	3	3	3	3	18	75
9	Responden 9	3	3	3	3	3	3	18	75
10	Responden 10	2	2	2	2	2	2	12	50
11	Responden 11	2	1	2	1	1	2	9	38
12	Responden 12	3	3	3	3	3	3	18	75
13	Responden 13	2	2	2	2	2	1	11	46
14	Responden 14	3	2	3	2	2	2	14	58
15	Responden 15	3	2	3	2	2	2	14	58
16	Responden 16	2	2	2	2	2	2	12	50
17	Responden 17	1	1	1	1	1	1	6	25

Lampiran 7

Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari

Siklus I

Rater : Aldia Wulandari

No	Nama	Peragaan Ragam Gerak		Peragaan Rangkaian Ragam Gerak			Penampilan Tari	Skor	Nilai
		Wiraga	Hafalan	Wiraga	Wirama	Wirasa	Kesatuan Bentuk		
1	Responden 1	3	3	3	3	2	3	17	71
2	Responden 2	2	2	2	2	2	2	12	50
3	Responden 3	3	3	3	4	3	3	19	79
4	Responden 4	3	3	3	4	3	3	19	79
5	Responden 5	3	3	3	2	2	2	15	63
6	Responden 6	2	2	2	2	3	2	13	54
7	Responden 7	3	3	3	2	2	3	16	67
8	Responden 8	3	4	3	4	3	3	20	83
9	Responden 9	4	4	4	3	3	4	22	92
10	Responden 10	3	2	3	4	3	3	18	75
11	Responden 11	3	3	3	3	3	3	18	75
12	Responden 12	3	3	3	3	3	3	18	75
13	Responden 13	3	2	3	4	3	3	18	75
14	Responden 14	3	2	3	2	2	3	15	63
15	Responden 15	4	3	4	3	2	3	19	79
16	Responden 16	3	2	3	3	3	2	16	67
17	Responden 17	4	2	4	3	2	4	19	79

Lampiran 7

Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari

Siklus I

Rater : Ibu Dra. Eni Yuliatun DA

No	Nama	Peragaan Ragam Gerak		Peragaan Rangkaian Ragam Gerak			Penampilan Tari	Skor	Nilai
		Wiraga	Hafalan	Wiraga	Wirama	Wirasa	Kesatuan Bentuk		
1	Responden 1	4	4	4	4	4	4	24	100
2	Responden 2	3	2	4	4	4	3	20	83
3	Responden 3	4	4	4	4	4	4	24	100
4	Responden 4	3	3	3	3	3	3	18	75
5	Responden 5	3	3	3	4	3	3	19	79
6	Responden 6	3	2	3	3	2	2	15	63
7	Responden 7	2	2	2	2	2	2	12	50
8	Responden 8	4	4	4	4	4	4	24	100
9	Responden 9	4	4	4	4	4	4	24	100
10	Responden 10	3	4	3	4	4	3	21	88
11	Responden 11	3	2	3	2	3	3	16	67
12	Responden 12	3	3	3	3	3	3	18	75
13	Responden 13	3	2	3	2	3	3	16	67
14	Responden 14	3	4	2	2	2	4	17	71
15	Responden 15	4	3	4	4	4	4	23	96
16	Responden 16	2	3	2	3	3	3	16	67
17	Responden 17	3	3	3	3	4	4	20	83

Lampiran 7

Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari

Siklus II

Rater : Aldia Wulandari

No	Nama	Peragaan Ragam Gerak		Peragaan Rangkaian Ragam Gerak			Penampilan Tari	Skor	Nilai
		Wiraga	Hafalan	Wiraga	Wirama	Wirasa	Kesatuan Bentuk		
1	Responden 1	4	4	4	4	4	4	24	100
2	Responden 2	3	4	3	4	3	4	21	88
3	Responden 3	4	4	4	4	4	4	24	100
4	Responden 4	3	4	3	4	4	4	22	92
5	Responden 5	3	4	3	4	3	3	20	83
6	Responden 6	3	3	3	3	3	3	18	75
7	Responden 7	3	3	3	3	3	3	18	75
8	Responden 8	4	4	4	4	4	4	24	100
9	Responden 9	4	4	4	4	4	4	24	100
10	Responden 10	3	4	3	4	3	4	21	88
11	Responden 11	3	3	3	3	3	3	18	75
12	Responden 12	4	4	3	4	4	4	23	96
13	Responden 13	3	3	3	3	3	3	18	75
14	Responden 14	4	4	3	4	4	3	22	92
15	Responden 15	4	3	4	4	4	4	23	96
16	Responden 16	3	3	3	3	3	3	18	75
17	Responden 17	4	4	4	3	3	4	22	92

Lampiran 7

Hasil Skor Penampilan Rangkaian Gerak Tari

Siklus II

Rater : Ibu Dra. Eni Yuliatun DA

No	Nama	Peragaan Ragam Gerak		Peragaan Rangkaian Ragam Gerak			Penampilan Tari	Skor	Nilai
		Wiraga	Hafalan	Wiraga	Wirama	Wirasa	Kesatuan Bentuk		
1	Responden 1	4	4	4	4	4	4	24	100
2	Responden 2	3	4	4	4	4	3	22	92
3	Responden 3	4	4	4	4	4	4	24	100
4	Responden 4	4	4	4	4	4	3	23	96
5	Responden 5	3	4	4	4	3	3	21	88
6	Responden 6	4	3	4	4	3	3	21	88
7	Responden 7	3	3	3	3	3	3	18	75
8	Responden 8	4	4	4	4	4	4	24	100
9	Responden 9	4	4	4	4	4	4	24	100
10	Responden 10	4	4	4	4	3	3	22	92
11	Responden 11	4	4	4	4	3	3	22	92
12	Responden 12	4	4	4	4	3	4	23	96
13	Responden 13	4	4	4	4	4	4	24	100
14	Responden 14	4	4	4	4	4	4	24	100
15	Responden 15	4	4	4	4	4	4	24	100
16	Responden 16	4	3	4	4	3	3	21	88
17	Responden 17	4	4	4	4	4	4	24	100

Laporan Harian

No	Waktu	Deskripsi
1	28 Januari 2016	<p>Pertemuan pertama diawali dengan pengenalan singkat bersama peserta didik, kemudian peneliti mulai mengarahkan peserta didik untuk membuat kelompok. Peserta didik masih banyak yang sulit untuk diarahkan, terlebih peserta didik laki-laki. Setelah kelompok siap, peneliti menayangkan video rangkaian gerak tari yang harus dipelajari bersama kelompok. Peserta didik mulai sedikit antusias dan merasa tertarik dengan rangkaian gerak tari yang ditampilkan, namun tetap saja ada beberapa anak yang masih saja sering ribut di kelas. Setelah selesai penayangan video, dilanjutkan dengan peserta didik belajar rangkaian gerak bersama kelompok. Peneliti tidak banyak mengambil bagian memberikan informasi seputar video yang ditampilkan, namun hanya memperhatikan peserta didik bersama kelompok latihan. Ada yang serius melakukan latihan, namun ada banyak yang masih ngobrol dengan teman, ada juga yang sering mengeluh. Secara keseluruhan, walaupun peserta didik sudah melakukan gerakan, namun gerakan yang dilakukan tidak total, masih asal-asalan dan tanpa power sedikitpun. Sangat belum sesuai dengan video dan performasi ideal. Karena waktu sudah habis maka peneliti memberikan kaset CD berisi video rangkaian gerak tari yang dapat digunakan peserta didik untuk belajar kelompok di luar kelas mempersiapkan pretest pada pertemuan berikutnya.</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antusias belajar peserta didik masih kecil, peserta didik banyak mengeluh, dan ngobrol di kelas. (Peneliti harus memiliki jalan keluar untuk menarik perhatian peserta didik). 2. Gerakan yang dilakukan peserta didik masih terkesan asal gerak, belum memiliki teknik dan bentuk gerak yang tepat. Peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki. 3. Peserta didik banyak yang malu-malu dalam menari.

2	29 Januari 2016	<p>Pertemuan kedua dengan peserta didik dimulai. Peneliti memberi aba-aba kepada peserta didik untuk kembali kepada kelompoknya. Peneliti membagikan 10 koin kertas kepada setiap kelompok, cara bermainnya adalah dengan membayar satu koin apabila ada yang melakukan kegiatan selain kegiatan belajar. Setiap kelompok harus bekerja keras agar koin tetap utuh, yang nantinya ketentuan ini adalah salah satu penentu mereka mendapat hadiah. Peserta didik mulai antusias dengan ide ini. Pelajaran dimulai, hari ini adalah jadwal pengambilan nilai untuk pretest. Sebelum dimulainya pretest, peserta didik diberikan waktu untuk melaksanakan latihan singkat bersama kelompoknya. Pada saat latihan bersama, ada seorang peserta didik mengganggu teman yang sedang menari disaat teman-temannya serius menari. Peneliti hanya memperhatikan dari kejauhan dan menunggu hingga lagu selesai dimainkan. Peneliti tidak memberi teguran apa-apa, kemudian peneliti bertanya dari kelompok mana anak itu berasal, maka koin untuk kelompoknya dikurangi. Peserta kelompok anak tersebut langsung kecewa, dan peserta didik berjanji untuk berubah. Akhirnya pretest berlangsung dengan lancar. Hasil pretest yang sudah berjalan sangat kurang baik. Peserta didik bergerak dengan wiraga yang memiliki bentuk dan teknik yang belum tepat, masih banyak yang belum hafal, sehingga irama dan rasa yang akan disampaikan belum ada. Secara keseluruhan dapat diambil kesimpulan, bahwa peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki.</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ide untuk membuat koin efektif untuk membuat peserta didik mampu menjaga ketenangan di dalam kelas. 2. Kesimpulan secara keseluruhan peserta didik belum memiliki kekuatan dan daya tahan kaki karena hasil pretest menunjukkan peserta didik belum memiliki wiraga (bentuk dan teknik) yang tepat, masih ada yang belum hafal, iramanya masih kurang baik, dan rasa yang disampaikan belum ada. 3. Peserta didik banyak yang malu-malu.
3	30 Januari 2016	<p>Jadwal yang diberikan guru mata pelajaran untuk hari sabtu tidak masuk dalam jam pelajaran kelas VIII A, hari sabtu dijadikan jam tambahan. Karena sabtu adalah</p>

		<p>jam tambahan untuk kegiatan penelitian, peserta didik banyak yang mau melarikan diri, serta banyak juga yang mencoba membuat alasan untuk tidak ikut kegiatan. Pada hari sabtu itu, peserta didik perempuan banyak yang tidak membawa celana olahraga, peserta didik membuat alasan untuk izin pulang. Berkat ketegasan guru mata pelajaran, akhirnya semua peserta didik ikut dalam kegiatan ini. Peserta didik mulai diarahkan untuk pemanasan kemudian melakukan lompat tali. Peserta didik yang biasanya malas, terlebih anak laki-laki merasa senang dikarenakan kegiatan hari itu bermain lompat tali. Semua peserta didik mampu melakukan dengan jumlah yang sudah direncanakan. Semangat peserta didik mulai bertambah. Setelah melakukan lompat tali. Pada percobaan lompat tali yang pertama ini, peneliti mengamati ada banyak peserta didik belum mampu melakukan lompat tali dengan satu kakii bertempo eksplosif. Akhirnya agar tidak beresiko, peneliti memutuskan untuk melakukan lompatan eksplosif dengan kedua kaki saja. Setelah kegiatan lompat tali selesai, dilanjutkan untuk berlatih rangkaian tari yang sudah diajarkan, peserta didik mulai diarahkan dan diberi tau cara melakukan gerakan dengan performasi ideal yang tepat. Peserta didik perempuan yang memakai rok merasa kurang leluasa dalam bergerak. Peserta didik kemudian berjanji pada pertemuan berikutnya akan membawa celana olahraga untuk kegiatan penelitian ini. (Lompat tali 10 dan 5)</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Semangat peserta didik mulai meningkat dengan adanya latihan lompat tali. 2. Peserta didik yang memiliki semangat baru berusaha memperbaiki diri dan menyesuaikan gerakan dengan gerak performasi ideal. 3. Peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki belum terlihat, namun semangat untuk latihan sudah nampak.
4	4 Februari 2016	<p>Siklus pertama memasuki hari kedua. Semua peserta didik semangat untuk mengikuti penelitian ini. Peserta didik laki-laki yang biasanya harus diseret-seret hari ini sudah mandiri untuk masuk ke dalam kelas. Peserta didik perempuan sudah rapi dengan celana olahraga. Karena peneliti tidak harus banyak mengatur, pelajaran bisa dimulai. Diawali dengan pemanasan, kemudian semua peserta didik melakukan lompat tali dengan</p>

		<p>jumlah yang meningkat dari sebelumnya. Mereka bisa melakukan dengan baik sesuai dengan rencana. Walaupun ada beberapa peserta didik yang kurang bisa melakukan lompat tali, namun setelah peneliti memberikan contoh ulang, peserta didik sudah mampu melakukan dengan baik. Setelah selesai melakukan lompat tali, dilanjutkan dengan melakukan latihan untuk rangkaian gerak tari berdasarkan performasi ideal. Peserta didik mulai berlatih dengan semangat, namun kekuatan dan daya tahan kaki belum terlihat perubahan yang signifikan. (lompat tali 14, 5)</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mulai memiliki kesadaran untuk mengikuti pelajaran dengan tertib dan disiplin. 2. Latihan lompat tali terlaksana dengan baik. 3. Peserta didik mulai mengerti rangkaian gerak tari berdasarkan performasi ideal. 4. Kekuatan dan daya tahan kaki sudah mulai terlihat namun belum signifikan.
5	5 Februari 2016	<p>Kegiatan berjalan seperti hari sebelumnya diawali dengan pemanasan dan latihan lompat tali. Peserta didik dengan lancar mampu melakukan lompat tali sesuai dengan rencana. Hari ini akan dilakukan tes siklus I. Peserta didik mampu dengan tertib melakukannya, peserta didik sudah dengan tertib untuk memperhatikan presentasi teman. Peserta didik juga mulai mengajukan pertanyaan tentang bagaimana performasi ideal rangkaian tari yang tepat. Pada akhir pelajaran peserta didik sudah mampu mengungkapkan kesimpulan dan menemukan konsep manfaat latihan lompat tali sebelum mulai menari. Latihan rangkaian gerak tari berlangsung dengan baik, sudah mulai ada peningkatan latihan, namun kekuatan dan daya tahan kaki harus ditingkatkan terus. (Lompat tali 18,7)</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan lompat tali terlaksana dengan baik. 2. Peserta didik tertib di dalam kelas. 3. Peserta didik mulai banyak bertanya kepada peneliti. 4. Peserta didik mulai tanggap dan memperhatikan dengan baik presentasi antar kelompok. 5. Peserta didik sudah mulai mampu menemukan konsep serta membuat kesimpulan tentang manfaat latihan lompat tali sebelum menari.

		6. Kekuatan dan daya tahan kaki sedikit mengalami peningkatan.
6	6 Februari 2016	Pada hari ini dilaksanakan tes siklus I. Peserta didik maju bersama kelompoknya. Peserta didik sudah mulai tertib memperhatikan presentasi kelompok lain. Peserta didik juga sudah mampu berlatih secara mandiri sebelum dimulainya pengambilan tes. Hasil tes sudah baik, namun masih ada 10 orang peserta didik yang belum melampaui standar keberhasilan tindakan. Guru mata pelajaran sangat terlihat antusias karena peserta didik terlihat sangat bersemangat dan menari dengan sungguh-sungguh.
7	11 Februari 2016	<p>Diawali dengan pemanasan dan latihan lompat tali. Latihan lompat tali pada hari ini berjalan dengan baik, namun peserta didik terlihat tidak lancar melakukannya dikarenakan jumlahnya sudah mulai terlalu banyak (22 repetisi). Oleh karena itu peneliti mengambil sikap untuk mengurangi repetisi (18 repetisi) dan repetisi eksplosifnya peneliti kembali coba menerapkan eksplosif dengan 1 kaki dengan bergantian kiri dan kanan sebanyak 2 kali (masing-masing 5 repetisi). Peserta didik mampu melakukan dengan baik. Namun tetap saja ada 4 orang peserta didik yang tidak bisa dengan lancar melakukannya. Peserta didik kembali melakukan latihan rangkaian gerak tari. Latihan rangkaian gerak tari sudah mengalami peningkatan cukup pesat. Siswa aktif di kelas dan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki mulai bisa dilihat.</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembatasan latihan lompat tali menjadi 18 repetisi. 2. Peserta didik aktif di kelas. 3. Kekuatan dan daya tahan kaki mulai meningkat signifikan.
8	12 Februari 2016	<p>Kegiatan awal pemanasan dan latihan lompat tali. Peneliti menerapkan jumlah repetisi eksplosif tetap 5. Latihan dapat berjalan dengan baik. Peserta didik latihan rangkaian gerak tari dengan lancar. Latihan rangkaian gerak tari sudah mengalami peningkatan pesat. Ketika di dalam kelas peserta didik aktif, tertib, banyak melakukan latihan tanpa disuruh, semangatnya meningkat dan penuh perhatian.</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan lompat tali terlaksana dengan baik. 2. Peserta didik tertib di dalam kelas, .

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik mulai banyak bertanya kepada peneliti. 4. Peserta didik mulai tanggap dan memperhatikan dengan baik presentasi antar kelompok. 5. Peserta didik sudah mulai mampu menemukan konsep serta membuat kesimpulan tentang manfaat latihan lompat tali sebelum menari. 6. Kekuatan dan daya tahan kaki mengalami peningkatan pesat. 7. Peserta didik tertib, banyak melakukan latihan tanpa disuruh, semangatnya meningkat dan penuh perhatian.
9	13 Februari 2016	<p>Kegiatan pada hari ini berjalan seperti biasanya. Peserta didik mengawali kegiatan dengan pemanasan dan latihan lompat tali. Latihan lompat tali dilakukan dalam 4 <i>set</i>. Latihan lompat tali pada 2 <i>set</i> pertama menggunakan 18 repetisi dengan irama sedang. Kemudian 2 <i>set</i> berikutnya menggunakan 7 repetisi dengan gerak satu kaki secara bergantian (irama cepat). Peserta didik sudah mampu melakukan dengan baik, namun 4 peserta didik belum bisa melakukan dengan baik. Peserta didik kemudian melanjutkan kegiatan dengan latihan rangkaian gerak tari. Latihan sudah sangat kondusif. Peserta didik sudah hafal semua gerak, namun ada bagian dari rangkaian gerak tari yang sangat sulit dilakukan oleh peserta didik, peneliti sudah mencoba bagian tersebut berkali-kali namun peserta didik masih memiliki kelemahan dalam kepekaan musik. Tapi peserta didik sudah mampu melakukan gerakan yang sesuai dengan performasi ideal. Secara keseluruhan semua peserta didik sudah mengalami peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari.</p> <p>Kesimpulan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenaikan jumlah latihan lompat tali. 2. Masih ada peserta didik yang mengalami kesulitan melakukan lompat tali. 3. Ada bagian dari rangkaian gerak tari yang sulit sekali diikuti iramanya oleh peserta didik karena peserta didik masih memiliki kelemahan dalam kepekaan musik. 4. Secara keseluruhan peserta didik sudah mampu melakukan rangkaian gerak tari sesuai performasi ideal. 5. Peserta didik sudah mengalami peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari.

10	18 Februari 2016	Hari ini adalah jadwal tes siklus II. Dari hasil keseluruhan, peserta didik sudah mampu melakukan gerakan tari sesuai performasi ideal, ini berarti menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali yang sudah dilakukan.
----	------------------	--



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS BAHASA DAN SENI

Jalan Colombo No.1 Yogyakarta 55281 ☎ (0274) 550843, 548207; Fax. (0274) 548207

Laman: fbs.uny.ac.id; E-mail: fbs@uny.ac.id

FRM/FBS/33-01
10 Jan 2011

Nomor : 041a/UN.34.12/DT/I/2016
Lampiran : 1 Berkas Proposal
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yogyakarta, 19 Januari 2016

Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta
c.q. Kepala Bakesbanglinmas DIY
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta 55231

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta bermaksud mengadakan **Penelitian** untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS)/Tugas Akhir Karya Seni (TAKS)/Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS), dengan judul:

**PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN KAKI SAAT MENARI MELALUI LOMPAT TALI (SKIPPING) DI KELAS
VIII SMP NEGERI 12 MAGELANG**

Mahasiswa dimaksud adalah

Nama : ALDIA WULANDARI
NIM : 12209244003
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Seni Tari
Waktu Pelaksanaan : Januari – Maret 2016
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 12 Magelang

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

a.n. Dekan
Kasubag Pendidikan FBS,

Indun Probo Utami, S.E.
NIP. 19670704 199312 2 001

Tembusan:

- Kepala SMP Negeri 12 Magelang



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233

Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 19 Januari 2016

Nomor : 074/162/Kesbangpol/2016
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Badan Penanaman Modal daerah
Provinsi Jawa Tengah
di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Bahasa dan Seni, universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 041a/UN.34.12/DT/II/2016
Tanggal : 19 Januari 2016
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: **"PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN KAKI SAAT MENARI MELALUI LOMPAT TALI (SKIPING) DI KELAS VIIIA SMP NEGERI 12 MAGELANG"** kepada:

Nama : ALDIA WULANDARI
NIM : 12209244003
No. HP/Identitas : 085743498764/No.KTP.1702195008940004
Prodi/Jurusan : Pendidikan Seni Tari
Fakultas : Bahasa dan seni, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 12 Magelang, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 20 Januari s.d 30 Maret 2016

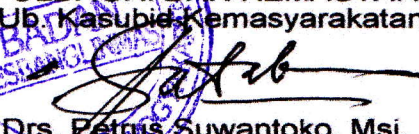
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

AN KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY
KABID. POLDAGRI DAN KEMASYARAKATAN
Up. Kasubid. Kemasyarakatan

Drs. Petrus Suwantoko, Msi.
NIP. 19660724 199302 1 001

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Bahasa dan Seni, universitas Negeri Yogyakarta;



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id <http://bpmd.jatengprov.go.id>
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/0126/04.5/2016

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.

Memperhatikan :

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : ALDIA WULANDARI
2. Alamat : BTN AIR BANG BLOK K NO 26 RT 21 RW 08, KEL. AIR BANG, KEC. CURUP TENGAH, KAB. REJANG LEBONG, PROV. BENGKULU
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN KAKI SAAT MENARI MELALUI LOMPAT TALI (*SKIPING*) DI KELAS VIII A SMP NEGERI 12 MAGELANG
- b. Tempat / Lokasi : SMP NEGERI 12 MAGELANG, PROV. JAWA TENGAH
- c. Bidang Penelitian : BAHASA DAN SENI
- d. Waktu Penelitian : 22-01-2016 s.d. 30-03-2016
- e. Penanggung Jawab : 1. PROF. DR. SUMINTO A. SAYUTI
2. DRA. WENTI NURYANI, M.PD.
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 22 Januari 2016

Plt. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH PROVINSI
JAWA TENGAH

Kepala Bidang Promosi dan Kerjasama



ASIH WIDHIASTUTI



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id <http://bpmd.jatengprov.go.id>
Semarang - 50131

Semarang, 22 Januari 2016

Nomor : 070/444/2016
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Walikota Magelang
u.p. Kepala Badan Kesbangpol dan
Linmas Kota Magelang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/0126/04.5/2016 Tanggal 22 Januari 2016 atas nama ALDIA WULANDARI dengan judul proposal PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN KAKI SAAT MENARI MELALUI LOMPAT TALI (*SKIPPING*) DI KELAS VIII A SMP NEGERI 12 MAGELANG, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

Plt. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH PROVINSI
JAWA TENGAH
Kepala Bidang Promosi dan Kerjasama



Dra. ASIH WIDHIASTUTI, M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 19620920 198803 2 001

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. ALDIA WULANDARI.



**BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. Pangeran Diponegoro Nomor 61 Kota Magelang Telp. (0293) 364873 dan 364708

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / I.012 / 360 / 2016

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 0740 / 265 / 2004 Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor: 070/01126/04.5/2016 tanggal 22 Januari 2016 perihal Rekomendasi Penelitian
- III. Pada Prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kota Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
- Nama : **ALDIA WULANDARI**
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Btn Air Bang Blok K No. 26 Rt 21/08 Curup Tengah, Kab. Rejanglebong
Pekerjaan : Mahasiswa
Institusi : Universitas Negeri Yogyakarta
Penanggung Jawab : Prof. DR. Suminto A, Sayuti
Judul Penelitian : Peningkatan Kekuatan dan Daya Tahan Kaki Saat Menari Melalui Lompat Tali (Skipping) di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.
Lokasi : SMP Negeri Kota Magelang
- V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat/Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Rekomendasi ini.
 2. Pelaksanaan survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor, baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey/riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbang Pol dan Linmas Kota Magelang.
 5. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari Januari s.d Juni 2016

Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Magelang, 29 Januari 2016

**a.n. WALIKOTA MAGELANG
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS**

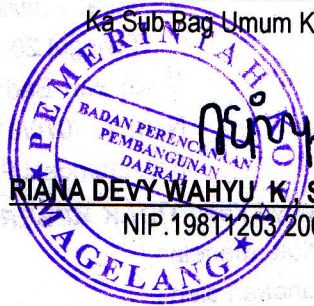


Ir. ERI WIDYO SAPTOKO, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19620914 199007 1 001

Telah Lapor Tanggal
Nomor Agenda

: 4 Februari 2016
: 074 / 013 / 310

An. KEPALA BADAN PERENCANAAN
PEMBANGUNAN DAERAH
KOTA MAGELANG
Ub. Sekretaris
Ka Sub Bag Umum Kepegawaian



RIANA DEVY WAHYU K. SE., MDS., M.Ec.Dev.
NIP.19811203 200604 2 010

CATATAN :

Setelah selesai survey, harap melaporkan
dan menyerahkan hasilnya ke Bappeda
Kota Magelang sebanyak (1) satu eksemplar.